



Borstvoeding

Borstvoeding is een niet te evenaren manier om zuigelingen de ideale voeding te geven voor een gezonde groei en ontwikkeling. RKZ Kraamzorg adviseert dan ook borstvoeding als eerste keus.

Een keuze

Toch krijgen niet alle baby's de borst. Soms omdat het geven van borstvoeding niet lukt, maar soms ook omdat de moeder er niet voor kiest. Dat kan, want het geven van borstvoeding is een keuze, geen plicht. Een persoonlijke keuze, waarvoor je je niet hoeft te verantwoorden.

Wil jij je kindje borstvoeding geven? Dan staan onze kraamverzorgenden voor je klaar om je te begeleiden. Ze zijn hiervoor allen goed opgeleid. Ons kraamcentrum is WHO/UNICEF gecertificeerd door de Stichting Zorg voor Borstvoeding. Hester Hillegers is als lactatiekundige verbonden aan onze organisatie.

Ons beleid

Hoe gaan wij om met het geven van borstvoeding in de praktijk?

1. Tijdens de zwangerschap begint ook de voorbereiding op voeding. We geven informatie over de verschillen tussen borstvoeding en kunstvoeding. Zo kunt u samen met uw partner een keuze maken. Er zijn maandelijks in de regio informatiebijeenkomsten.
2. Meteen na de geboorte ligt de baby met zijn of haar blote lijfje lekker tegen u aan. We zorgen voor rust, zodat ouders en kind alle tijd hebben om te genieten van dat bijzondere eerste uur met elkaar.
3. Uw pasgeboren baby voelt uw warme huid en gaat vaak al op zoek naar de borst. Die eerste kleine slokjes zijn van groot belang. Als u voor de fles heeft gekozen krijgt de baby op uw blote huid het eerste flesje. Bied de baby dagelijks na het badje of het wegen huid op huidcontact.

4. De baby blijft dag en nacht bij u en we geven uitleg en ondersteuning, zodat u en de baby kunnen wennen aan het voeding geven en nemen. Vrijwel alle vrouwen kunnen meer dan genoeg moedermelk produceren.
5. De baby mag drinken naar behoefte, ook als u de fles geeft. De eerste weken drinkt de baby heel vaak. De borstvoeding komt daardoor goed op gang. Want hoe vaker u voedt, hoe meer melk u kunt geven. Voed ook lang genoeg. Bijvoeding is haast nooit nodig.
6. We leggen uit welke houding prettig is om te voeden en hoe de baby goed drinkt. Pijn hoort niet bij borstvoeding. Het is een teken dat u hulp nodig hebt om met plezier de borst te geven. Vraag dus om advies.
7. Soms heeft een baby bijzondere zorg nodig en kunnen u en uw baby tijdelijk niet bij elkaar zijn. We helpen dan met afkolven.
8. Jonge baby's kunnen erg slaperig worden van een fopspeen en daardoor mis je voedingssignalen. Ze kunnen ook in de war raken door een flesje. Ze drinken dan niet zo goed of niet zo vaak meer aan de borst. We adviseren daarom om voorlopig liever geen fopspeen of flesje te geven als je borstvoeding geeft.
9. Na afloop van de kraamtijd kunt u voor begeleiding bij borstvoeding terecht bij het consultatiebureau. We geven ook informatie over de borstvoedingsorganisaties. Daar zijn vrouwen actief die zelf hun kinderen gevoed hebben en na een extra training allerlei vragen kunnen beantwoorden.
Na een tijdje is borstvoeding geven voor de meeste vrouwen makkelijk en plezierig. Met UNICEF en de WHO raden we u aan om de eerste zes maanden alleen moedermelk te geven. Daarna heeft de baby ook ander voedsel nodig. U kunt borstvoeding geven zo lang als u wilt.

De voordelen van borstvoeding

Onder invloed van zwangerschapshormonen bereidt het lichaam zich al vroeg in de zwangerschap voor op het geven van borstvoeding. Na de geboorte vallen de zwangerschapshormonen weg. Onder de invloed van het hormoon oxytocine komt de melkstroom op gang en gaat de borst melk produceren voor de baby. Het zuigen van de baby zorgt er vervolgens voor dat de melk blijft komen. Hieronder de voordelen van borstvoeding op een rijtje:

- **Hechting:** Alle baby's hebben de behoefte vastgehouden te worden. Er is geen veiliger gevoel denkbaar voor een baby, van welke leeftijd dan ook, dan te worden gekoesterd en geknuffeld tijdens de borstvoeding. De oxytocine die vrij komt bij de moeder tijdens borstvoeding stimuleert zowel het ontwikkelen van moederlijk gedrag als de hechting tussen moeder en kind.
- **Voedings- en antistoffen:** Moedermelk wordt gemaakt uit het bloed van de moeder en bevat alle voedingsstoffen die een baby nodig heeft; koolhydraten, vetten en eiwitten, vitamines en mineralen. De vetten bevorderen de visuele en neurologische ontwikkeling en geven het kind de benodigde calorieën. De eiwitten bevatten onder andere antistoffen. De moeder maakt in haar leven diverse ziekten door waartegen haar lichaam antistoffen maakt. Een deel krijgt de baby via de placenta mee en daarna via de moedermelk.
- **Bescherming tegen infecties:** De moedermelk bevat ook antistoffen tegen de infecties die zij in de borstvoedingsperiode doormaakt. Deze antistoffen beschermen de baby tegen luchtweginfecties, maag- en darminfecties, urineweginfecties en middenoorontsteking. Ook hersenvliesontsteking komt minder vaak voor, ook als de moeder al gestopt is met borstvoeding geven. Op de lange termijn beschermt het tegen auto-immuunziekten als diabetes (suikerziekte), multiple sclerose en jeugd reumatische artritis. Bovenstaande betekent niet dat je kind nooit ziek wordt, maar wel minder vaak en lang en de klachten zijn vaak milder.
- **Bescherming tegen allergieën:** Doordat het kind niet blootgesteld wordt aan lichaamsvreemde eiwitten als koemelkeiwit, beschermt moedermelk ook tegen allergieën als eczeem en astma.
- **Goed voor moeder:** Uit onderzoek blijkt verder dat een moeder die borstvoeding heeft gegeven minder kans heeft op onder andere borstkanker voor de menopauze en botontkalking.
- **Gemak:** Je hebt de voeding voor je baby altijd bij je.

Vorbereiding

Lichamelijk gezien hoef je niets te doen: je lichaam bereidt zich vanzelf voor. Je kunt wel informatie lezen of een cursus volgen. In een borstvoedingscursus leer je onder andere hoe je een baby moet aanleggen en hoe je ziet of dat goed gaat. In de regio kun je borstvoedingscursussen volgen via Jeugdgezondheidszorg Kennemerland.

<https://www.samenopgroeien.nu/>

Eerste dagen

De eerste dagen is borstvoeding geven wennen. Het is goed om veel met je baby samen te zijn. Je kindje gaat vaak en soms lang, soms wat korter aan de borst. Dit is nodig om de melkproductie op gang te brengen en het geeft jullie beide de kans om het te leren.

Al tijdens de zwangerschap maakt je lichaam 'colostrum' aan: de eerste melk. De eerste dagen komt er weinig, maar voldoende van deze melk voor je baby. Colostrum is heel belangrijk. Deze melk zit namelijk boordevol eiwitten. Deze eiwitten bevatten antistoffen die de baby beschermen tegen ziektekiemen nu het buiten de beschermende baarmoeder is. De baby heeft een heel klein maagje, ongeveer zo groot als zijn eigen vuist. De kleine hoeveelheden colostrum zijn precies afgestemd op de grootte van de maag. Dit wordt in de eerste dagen steeds iets meer.

Colostrum is laxerend. Je baby heeft in de baarmoeder afvalstoffen opgeslagen in zijn darmen, dit noemen we meconium. Deze zwarte, plakkerige ontlasting moet hij na de geboorte snel kwijt. Kleine beetjes colostrum helpen om de ontlasting kwijt te raken. Veel baby's zien na de geboorte na een paar dagen wat geel. Vaak zijn ze dan ook wat suffig en dit maakt het drinken aan de borst moeilijker. Het kwijtraken van meconium zorgt er ook voor dat je kindje minder snel geel ziet.

Na een dag of drie komt de echte melkproductie op gang en krijgt je baby tot ongeveer twee weken overgangsmelk: gedeeltelijk colostrum, gedeeltelijk 'rijpe' moedermelk. Meestal drinkt je kind laat in de middag en 's avonds vaker. Evenals de nachtvoedingen is dit normaal.

Voor het eerst borstvoeding geven is bijzonder, maar ook onwennig. (Aanstaande) moeders zitten vaak boordevol vragen. Lees voor antwoorden op je vragen eens de meest gestelde vragen over borstvoeding.

Geef je borstvoeding na een keizersnede? Of heb je een tweeling gekregen? Bekijk dan onze videopresentaties over deze onderwerpen: <https://www.rkzfolders.nl/videos/>

De meest gestelde vragen

Al in de zwangerschap begint je lichaam colostrum te maken. Zodra de baby voor de eerste keer aan de borst gaat krijgt het die belangrijke eerste melk. Wat is er zo bijzonder aan colostrum?

Colostrum zit boordevol eiwitten. Deze eiwitten bevatten antistoffen die de baby beschermen tegen ziektekiemen nu het buiten de beschermende baarmoeder is. De baby heeft een heel klein maagje, ongeveer zo groot als zijn eigen vuist. Er zijn kleine hoeveelheden colostrum, precies afgestemd op de grootte van de maag. Dit wordt in de eerste dagen steeds iets meer. Na een dag of drie komt de echte melkproductie op gang en krijgt je baby tot ongeveer twee weken overgangsmelk, gedeeltelijk colostrum, gedeeltelijk rijpe moedermelk.

Colostrum is laxerend. Je baby heeft in de baarmoeder afvalstoffen opgeslagen in zijn darmen, dit noemen we meconium. Deze zwarte, plakkerige ontlasting moet hij na de geboorte snel kwijt. Vaak kleine beetjes colostrum helpt om de ontlasting kwijt te raken. Op deze manier wordt je baby niet, of niet erg, geel. Veel baby's zien wat geel na een paar dagen. Vaak zijn ze dan ook wat suffig en dit maakt het drinken aan de borst moeilijker.

Hoe vaak moet ik voeden de eerste dagen?

De colostrum is in kleine hoeveelheden voorradig. Het is belangrijk om zo veel mogelijk hiervan aan de baby te geven. Je moet je baby dus vaak aan de borst laten drinken. De eerste dagen is de borst nog soepel en zal je baby snel leren hoe het moet. Ook jijzelf zult handig moeten worden in het geven van borstvoeding. Die eerste dagen zijn vooral oefendagen. Acht tot twaalf keer aanleggen is heel normaal. Je baby krijgt veel colostrum, raakt snel de meconium kwijt, wordt niet geel en suf en kan al goed drinken als de melkproductie echt op gang komt.

Hoe zie ik wanneer mijn baby honger heeft?

Baby's geven hongersignalen af. Huilen is een laat teken! Eerst zie je dat hij wat onrustiger wordt, hij gaat smakgeluidjes maken en brengt zijn handjes naar zijn mondje. Allemaal tekenen dat hij wil eten. Na de geboorte zijn de meeste baby's heel wakker. Probeer binnen het eerste uur de borst te geven, want daarna gaan ze slapen, soms wel een hele dag. Let dan op de hongersignalen, zodat je hem bij je kan nemen om te voeden. Leg je kindje dicht bij je, zodat je ook werkelijk kunt zien welke signalen hij afgeeft.

Hoe vaak moet ik daarna voeden?

Met een dag of drie, vier komt de productie echt goed op gang. De borsten worden voller, soms kun je last krijgen van stuwingspijn. Als je baby al goed kan drinken zal hij de borst goed leeg kunnen drinken. Hij zal in een ritme komen waarbij hij minimaal zes voedingen neemt. De meeste baby's drinken 's middags en 's avonds vaker dan 's morgens. 's Avonds willen ze soms wel elk uur aan de borst. Borstvoeding geven berust op een vraag- en aanbodprincipe. Als je de borst geeft als je baby daar om vraagt, zal je productie precies afgestemd raken op zijn behoefte. Als je baby een groeispuurt heeft vraagt hij vaker om de borst. Geef hier maar aan toe, je productie zal zijn vraag snel, binnen één of twee dagen, kunnen beantwoorden.

Mijn baby slaapt heel veel en komt maar vijf keer om een voeding. Moet ik hem wakker maken?

Ja, een tevreden, slaperige baby kan ongemerkt te weinig voeding krijgen. Je doet er goed aan hem bijvoorbeeld vier uur na het begin van de vorige voeding wakker te maken. Zes voedingen heeft hij de eerste weken zeker nodig om goed te groeien. Ga maar na: baby's verdubbelen hun geboortegewicht met vijf maanden. Om dit te kunnen bereiken moet je heel veel eten!

Hoe weet ik of mijn baby genoeg krijgt?

Er zijn diverse punten die je kunt controleren om te weten of je baby genoeg te eten krijgt. Ten eerste het gewicht. Als je borstvoeding geeft is het aan te raden om je baby de eerste maanden elke twee weken te laten wegen. Twee weken na de geboorte moet hij terug zijn op zijn geboortegewicht, daarna groeit hij minimaal 115 gram per week. Na de vierde maand wordt dit minimaal 85 gram per week.

Ten tweede de poep- en plasluiers. Je baby heeft na de eerste week ten minste vier zware plasluiers per etmaal en tot de zesde week minimaal twee keer ontlasting per dag. Vaak hebben ze wel bij elke voeding een poepluier. De ontlasting is geel van kleur en zacht. Ten derde kijk je naar je baby. Is hij helder en alert? Maakt hij een tevreden indruk? Dan krijgt hij waarschijnlijk wel genoeg binnen. Laat je baby bij twijfel altijd wegen.

Ongemakken bij borstvoeding

Borstvoeding geven is over het algemeen een plezierige bezigheid voor moeder en kind. Helaas kan het soms ook gepaard gaan met ongemakken, voor jouzelf en/of je baby. De meest voorkomende ongemakken zijn darmkrampjes bij de baby en pijnlijke tepels bij de moeder.

Darmkrampjes

Een baby met krampjes die veel huilt, dat is niet precies wat je verwacht had van het hebben van een baby. Vaak huilen baby's rond het eind van de middag of een deel van de avond, wanneer je moet koken en eventuele andere kinderen in bed moet leggen.

Als je ook 's nachts veel wakker bent door je huilende baby ben je snel aan het eind van je Latijn. Borstvoeding lijkt dan ook ineens niet meer zo leuk...

Hieronder staan veel gestelde vragen en antwoorden over darmkrampjes bij borstvoeding.

Borstvoeding en darmkrampjes

Een baby met krampjes en die veel huilt, dat is nou niet precies hetgeen je verwacht had van het hebben van een baby. De roze wolk lost snel op als je meerdere uren van de dag rondloopt met een baby die ontroostbaar huilt. Vaak huilen baby's rond het eind van de middag of een deel van de avond, wanneer je moet koken en eventuele andere kinderen in bed moet leggen. Als je ook 's nachts veel wakker bent door je huilende baby ben je snel aan het eind van je Latijn. Borstvoeding lijkt dan ook ineens niet meer zo leuk...

De volgende vragen worden veel gesteld:

Mijn baby huilt na de voeding en trekt zijn beentjes daarbij op. Heeft hij krampjes?

Ongeveer 10 % van de baby's heeft geregeld last van darmkrampjes. Je ziet je baby rood aanlopen en met zijn beentjes trappelen. Vaak huilt hij met een hoog, schel huiltje. Je voelt de darmen bewegen als je je hand op zijn buikje legt.

Huilen is het enige communicatiemiddel voor de baby. Huilen begint vaak na de eerste week en baby's huilen het meest als ze ongeveer 6 weken oud zijn, daarna neemt de frequentie langzaam af. Behalve darmkrampjes kan een baby ook huilen omdat hij het koud of te warm heeft, eenzaam is, een vieze luier heeft of honger heeft.

Hoe komt het dat mijn baby vaak last heeft van krampjes?

Het darmstelsel van een baby is nog niet rijp als hij geboren wordt. Dit rijpen duurt ongeveer 6 maanden. Baby's zijn het best gebaat bij moedermelk omdat dit de rijping van de darmen bevordert. Sommige baby's zijn gevoeliger voor krampjes dan andere baby's. Als de baby gaat drinken wordt de peristaltiek van het spijsverteringskanaal geactiveerd. Dit kan de krampjes veroorzaken. Soms is de hoeveelheid lucht die een baby inslikt tijdens de voeding de oorzaak van de krampjes. Je ziet dan vaak dat de moeder een grote melkproductie heeft en de melk flink toeschiet. De baby verslikt zich vaak aan het begin van de voeding en laat soms los; hij vecht aan de borst om de melk weg te krijgen en ook nog te ademen.

Hij kan zelfs de borst zo hard tussen zijn kaakjes knellen om de stroom af te knellen dat de moeder pijnlijke tepels krijgt.

Wat kan ik doen als te veel melk de oorzaak is van de krampjes?

Eerst moet worden onderzocht of de melkproductie inderdaad groot is. De baby vertoont dan een grote toename in gewicht van vaak wel meer dan 300 gram per week. Bij de moeder blijven de borsten ook na de voeding vol voelen. Veel vrouwen hebben last van verstopte melkkanaaltjes of zelfs borstontsteking.

Geef in dit geval één borst per voeding. Kolf wat uit de borst tot de ergste stroom voorbij is en leg dan zorgvuldig aan. Als je baby al snel van de borst komt, houdt hem dan tegen je aan terwijl je zelf iets achterover leunt in een stoel of in bed, ondersteunt met kussens. Je baby ligt op je buik, er kan zo makkelijk een boertje vrijkomen. Na het boeren kun je weer dezelfde borst aanbieden. Soms is het nodig dit meerdere keren tijdens een voeding te herhalen. De andere borst kun je als die erg vol en onplezierig aanvoelt afkolven, tot de borst soepel voelt en de ergste spanning eraf is. Bij de volgende voeding geef je de andere borst. Op deze manier loopt de productie wat terug en kun je meestal na een week weer twee borsten per voeding geven.

Een andere houding kan ook helpen. Ga zelf op bed of op de bank liggen in een halfzittende/half liggende houding met veel kussens ter ondersteuning van je rug en je nek. Leg je baby op zijn buikje op jouw buik en ondersteun zijn voorhoofd tijdens het drinken. De zwaartekracht zorgt ervoor dat de melk niet zo hard toeschiet en de druk op zijn buikje verlicht de pijn. Lucht kan zo makkelijk uit zijn maagje ontsnappen.

Ik heb wel eens gehoord over voor- en achtermelk.

Mijn baby kan last hebben van krampjes doordat hij teveel voormelk krijgt, klopt dat?

Ja en nee. Eigenlijk is het andersom, je baby krijgt niet genoeg van de vettere melk die aan het eind van een voeding komt. Hoe leger de borst, hoe vetter de melk. Deze melk noemen we achtermelk, maar er is geen duidelijke grens aan te geven in bijvoorbeeld tijd.

Voormelk bevat veel lactose en achtermelk bevat veel vetten. Als een baby goed drinkt en zelf mag bepalen hoe lang hij mag drinken, krijgt hij de juiste verhouding lactose en vetten binnen. Een baby die te vroeg van de borst wordt gehaald krijgt dus relatief veel lactose. Dit gebeurt ook als de moeder veel melk heeft; de baby zit al vol voor hij toekomt aan de vettere achtermelk. Lactose-rijke melk wordt snel door de maag in de darmen geloosd waar de darmen reageren met krampjes. Een huilende ontevreden baby is het gevolg, waarbij er met veel geluid een luier wordt volgepoept met vaak schuimende, groene ontlasting. Deze baby's hebben genoeg plasluiers, maar groeien soms slecht, doordat de voeding weinig vet bevat en door de snelle weg door de darmen er weinig voedingsstoffen uitgehaald wordt.

De oplossing ligt voor de hand: de baby moet lang genoeg aan de borst blijven om aan de achtermelk toe te komen. Soms moet hij tussendoor even boeren, of kun je hem verschonen en weer aan dezelfde borst leggen. Voelt die goed leeg en laat de baby tevreden los, dan mag je de andere borst nog aanbieden. Bij te veel melk (zie vorige vraag) geef je één borst per voeding.

Mijn man heeft als kind last gehad van eczeem en ik heb astma. Kan er sprake zijn van een allergie?

Jullie kind heeft waarschijnlijk een allergische aanleg. Darmkrampjes kunnen hiervan een signaal zijn, naar verloop van tijd zie je ook andere klachten als eczeem of chronische verkoudheid. Moedermelk heeft een beschermende werking tegen allergieën. Als een baby erfelijk belast is, beginnen allergieën later en zijn minder hevig dan wanneer de baby geen moedermelk zou krijgen. Meestal uit allergie bij baby's zich in een koemelkeiwit allergie. De baby reageert dan op de koemelkeiwitten uit jouw voedsel die in de moedermelk terecht komen. Je zou twee weken alle koemelkeiwitten uit je voeding kunnen laten, zonder zelf tekort te komen, om te kijken of dit een positief effect heeft op je kind. Denk ook aan de verborgen eiwitten in koekjes etc.

Na twee weken moet je kalk en vitamine B aanvullen in je eigen dieet om tekorten tegen te gaan. Raadpleeg hiervoor een diëtiste, bijvoorbeeld via de Thuiszorg of het consultatiebureau.

Andere allergenen zijn kippeneiwit, soja, schaal- en schelpdieren, chocolade, pinda's en noten.

Wat kan ik doen om mijn baby te troosten?

Baby's kun je niet verwennen. Een baby die huilt, laat je niet alleen liggen in zijn bedje of in de box. Draag hem veel. Een draagdoek van soepele tricot kan een huilende baby troosten en kalmeren. Zelf ben je daardoor iets mobieler. In een draagdoek kun je zijn beentje wat buigen naar zijn buikje wat hem ontspant. Hij ligt met zijn hoofdje op je borst waar hij het vertrouwde geluid van jouw hart hoort. Als je met hem loopt doet hem dat denken aan de tijd dat hij nog in de baarmoeder zat.

Op zijn buikje liggen vindt hij vast prettig, zorg dan wel dat je in de buurt bent, laat hem niet alleen.

Laat hem op een 'lege' borst zuigen; zo geef je hem troost door te zuigen, maar krijgt hij geen grote hoeveelheden voeding binnen.

Probeer de taken af te wisselen met je partner, of schakel een vriendin, buren of moeders in, bijvoorbeeld voor de boodschappen of de was. Kolf 's morgens eens af en laat dat je partner geven (pas na 4 weken met een flesje) als laatste avondvoeding. Duik zelf om 9 uur in bed zodat je een aardige ruk kunt maken voor je baby zich weer meldt voor de nachtvoeding. Sla de middagslaap niet over, maar slaap lekker met je baby naast je, als hij slaapt! De verleiding is groot om dan van alles te doen, maar je kunt je rust nu hard gebruiken.

Pijnlijke tepels

Pijnlijke tepels zijn een veelvoorkomend probleem in de eerste weken als het geven van borstvoeding nog geleerd moet worden. Borstvoeding geven hoort geen pijn te doen, het moet iets zijn wat je met plezier acht keer per dag doet.

Oorzaken

Het hebben van pijnlijke tepels kan vele oorzaken hebben. We hebben de mogelijke oorzaken van pijnlijke tepels op een rij gezet.

Wat kunnen de oorzaken zijn?

A. Verkeerd aanleggen is de meest voorkomende oorzaak.

Hierbij zijn verschillende mogelijkheden:

- moeder wacht niet tot het mondje wagenwijd open is
 - de lippen van de baby zijn naar binnen gezogen
 - je vingers zitten in de weg
 - je houdt het neusje vrij door de borst in te drukken, hierdoor verandert de positie van de tepel in het mondje
 - stuwing
 - snelle toeschietreflex
- B. Verkeerde houding
- C. Normale lichamelijke reactie, het eerste aanzuigen is bij sommige vrouwen pijnlijk, of door hormonen bij een volgende zwangerschap of tijdens de menstruatiecyclus
- D. Probleem van de moeder
- vorm van de tepels, vlak of ingetrokken
 - melkblaar
 - vaatkramp (tepels worden wit na de voeding)
 - Raynauds syndroom

E. Probleem van de baby

- baby zuigt niet goed, klampt zich aan de tepel
- een anatomisch probleem, zoals kort tongriempje, klein mondje, hoog verhemelte, gespleten verhemelte

F. Beschadiging

- door verkeerd gebruik van een kolf
- baby van de borst trekken zonder het vacuüm te verbreken
- tepelverzorging (schuurpapier, tandenborstel...ja echt, is dus niet nodig!)

G. Huidproblemen

- droge huid
- eczeem
- psoriasis
- bacteriële infectie
- virale infectie
- schimmelinfectie (spruw)

Wat kan ik aan de pijn doen?

Om pijnlijke tepels goed te behandelen is het nodig om de oorzaak te achterhalen, deze kan dan verbeterd of weggehaald worden.

Om de pijn te verminderen moet de baby vooral goed aangelegd worden. Lukt je dit niet alleen vraag dan hulp aan iemand die er verstand van heeft. De baby moet zijn mondje wagenwijd open doen en als hij drinkt zie je zijn lipjes naar buiten gekruld en zijn tong ligt over zijn onderkaakje onder de tepelhof. Zelf zit je goed gesteund rechtop en je baby ligt met zijn buikje tegen jouw buik. Ondersteun je borst met je vrije hand.

Gebruik pijnstillers in overleg met de huisarts. Kolf eventueel tijdelijk als voeden te pijnlijk is. Je kunt borstschelpen gebruiken als het pijnlijk is als je gekleed bent.

Er zijn verschillende behandelingen: Laat de tepels aan de lucht drogen en smeer wat moedermelk op de tepel en gebruik dun lanoline. Vooral kloofjes kunnen zo beter genezen en het werkt verzachtend. Warme kompressen kun je maken van een nat washandje of een luier. Als je kloofjes hebt kun je de baby steeds in een andere houding aanleggen, zodat de tepels op een andere plek belast worden. Wissel zittend en liggend voeden af.

Is de pijn een gevolg van een reactie op een bepaalde crème of zalf, stop het gebruik hiervan. In geval van een infectie gebruik dan de voorgeschreven antibiotica-, antischimmel- of steroïdecrème. Maar in alle gevallen geldt, gebruik het dun en na elke voeding.

Pijn? Opnieuw aanleggen

Voorkomen van pijnlijke tepels is erg belangrijk. Leg de baby opnieuw aan als het pijn doet. Mogelijk hapt hij een tweede keer beter en zal je merken dat het prettig voelt.

Goed aanleggen en andere tips

- Goed aanleggen: de baby moet zijn mondje wagenwijd open doen en als hij drinkt zie je zijn lipjes naar buiten gekruld en zijn tong ligt over zijn onderkaakje onder de tepelhof. Zelf zit je goed gesteund rechtop en je baby ligt met zijn buikje tegen jouw buik. Ondersteun je borst met je vrije hand. Lukt het je niet alleen om goed aan te leggen, vraag dan hulp aan iemand die er verstand van heeft, bijvoorbeeld de lactatiekundige.
- Gebruik pijnstillers in overleg met de huisarts.
- Kolf eventueel tijdelijk als voeden te pijnlijk is.
- Je kunt borstschelpen gebruiken als je kleding pijnlijk is voor je tepels.

Er zijn verschillende behandelingen:

- Laat de tepels aan de lucht drogen en smeer wat moedermelk op de tepel en gebruik dun lanoline. Vooral kloofjes kunnen zo beter genezen en het werkt verzachtend.
- Warme kompressen kun je maken van een nat washandje of een luier.
- Als je kloofjes hebt kun je de baby steeds in een andere houding aanleggen, zodat de tepels op een andere plek belast worden. Wissel zittend en liggend voeden af.
- Is de pijn een gevolg van een reactie op een bepaalde crème of zalf, stop het gebruik hiervan.
- Heb je een infectie, gebruik dan de voorgeschreven antibiotica-, antischimmel- of steroïdecrème. Maar in alle gevallen geldt, gebruik het dun en na elke voeding.

Kolven en bewaren

Kolven is het afnemen van moedermelk van de borst om te bewaren en later te gebruiken. Hoe moet je kolven? Hoe lang kun je de melk bewaren? Hieronder de antwoorden en tips over kolven.

Tips voor kolven

- Werk hygiënisch: was je handen voor het kolven en zorg dat je kolfspullen gewassen zijn in een heet sopje en goed zijn nagespoeld. Kook de spullen minimaal 1x in de week uit in een grote pan water, minimaal 5 minuten lang met een scheutje azijn.
- Vervoeren: je vervoert de gekoelde melk het beste in een koeltas met koelelementen of in een met koud water omgespoelde thermoskan.
- Labelen: plak voor het kinderdagverblijf altijd een sticker met de datum en de naam van je kind op de (hardplastic) flesjes of bakjes moedermelk.

Moedermelk bewaren

- Kamertemperatuur: moedermelk is door de antibacteriële werking ook op kamertemperatuur redelijk lang houdbaar:
 - 15 °C (koeltas met elementen): 24 uur
 - 16-25 °C (kamertemperatuur): 6 tot 10 uur
- Koelkast: na het kolven koel je de melk zo snel mogelijk in de koelkast. Plak er een stickertje met de datum op. Heb je de hygiënetips gevolgd, dan kun je de melk tot 3 dagen bewaren. Maar het is beter de melk eerder te gebruiken, omdat de antistoffen dan beter bewaard zijn.
- Invriezen: wil je de moedermelk langer bewaren, vries de melk dan binnen 24 uur na het kolven in. Hoe lang kun je het bewaren:
 - Vriesgedeelte in koelkast: 2 weken
 - Vriezerunit apart van koelkast: 3-4 maanden
 - Vriezer constant -18 graden Celsius: 6 maanden

Ontdooien en opwarmen

Naar het kinderdagverblijf of de oppas? Neem de melk voor die dag bevroren mee. Plaats de melk op het kinderdagverblijf of bij de oppas in de koelkast.

Ontdooi en verwarm de bevroren moedermelk tot lichaamstemperatuur in een bak warm water of flessenwarmer. Zorg dat het water de deksel niet raakt. Het ontdooien en verwarmen duurt een half tot heel uur. (Snelle verhitting via de magnetron is slecht voor de melk. Vitamine C en onder andere antistoffen gaan verloren, eiwitten veranderen).

Stoppen met borstvoeding

Je kunt niet zomaar stoppen met het geven van borstvoeding. Je lichaam maakt melk en de baby regelt door het drinken deze aanmaak. Als je de baby niet meer laat drinken, hoopt de melk zich op in de borst. Als de melk niet weg kan, krijg je stuwing en mogelijk een borstontsteking.

Geleidelijk afbouwen is dus nodig om het lichaam de tijd te geven minder melk te produceren. Dit kan het beste worden gedaan door ongeveer één voedmoment per week te vervangen door zuigelingenvoeding of vast voedsel. De voeding waarbij de baby het minste drinkt, kan als eerste worden vervangen.

Mogelijk lichamelijke klachten

Bij het afbouwen van borstvoeding is een beetje stuwing nodig om de productie te remmen. Bij ernstige stuwing kan de borst zo vol worden dat er een ontsteking optreedt; de borst wordt hard, pijnlijk, rood en warm.

Een klein beetje kolven of laten drinken kan de spanning verlichten. Verkoeling van de borst werkt verzachtend. Als de baby weer gaat drinken maak je de borst warm, zodat de melk goed kan stromen. Draag een goede steunende beha en blijf naar behoefte drinken.

Naar vaste voeding

De darmen van een baby zijn na ongeveer zes maanden rijp en klaar voor vaste voeding. Je ziet vaak aan je baby dat hij hier aan toe is: jouw eten wordt met belangstelling gevolgd!

Als je nog niet wilt stoppen met borstvoeding geven, kun je je kindje de borst aanbieden voor je een hapje vaste voeding geeft. Wil je minderen geef hem dan ná de vaste hap de borst. Ander drinken kun je geven met een (tuit)beker, dat kan vanaf deze leeftijd al goed. Dit gaat het makkelijkst met wat dikkere vloeistof, zoals yoghurt.