Borstvoeding

de beste voeding voor je baby



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Moedermelk is de beste voeding voor je baby. Tijdens de zwangerschap bereidt je lichaam zich al voor om borstvoeding te gaan geven. De meeste moeders starten dan ook met het geven van borstvoeding. Het beschermt je kindje tegen ziekten en het is ook goed voor je eigen gezondheid. Je kindje heeft het meeste voordeel als het ten minste zes maanden borstvoeding krijgt, maar elke week telt mee.

Starten met borstvoeding geven

Vlak na de bevalling is het beetje melk dat je aanmaakt bijna altijd genoeg.

Zo begint de borstvoeding goed:

- Leg je kind na de geboorte bloot tegen je aan. Zodra het gaat zoeken en happen leg je je kindje aan de borst. Meestal is dit binnen één of twee uur na de geboorte.
- Laat je kind zo vaak en zo lang aan de borst drinken als het wil, in ieder geval iedere drie uur, ook 's nachts. In het begin zijn acht tot twaalf voedingen per 24 uur nodig. Meer kan ook.
- Geef bij elke voeding beide borsten. Begin de ene keer met de ene borst, de andere keer met de andere borst.
- Vertrouw op je lichaam. Bijna alle moeders kunnen borstvoeding geven en baby's drinken zelf zoveel ze nodig hebben. In het begin is dat maar heel weinig.

Zo leg je goed aan:

- De lippen van je baby krullen naar buiten.
- De tong van je baby ligt onder je tepelhof.
- Een groot stuk van je tepelhof zit in de mond van je baby.
- De kin van je baby ligt stevig tegen je borst aan.

Het kan soms even gevoelig zijn als je kind begint met zuigen. Voor meer informatie en een video over aanleggen ga je naar www.voedingscentrum.nl/aanleggen

Voeden op verzoek

Voordat je kindje gaat huilen van de honger, geeft het al signalen af dat het gevoed wil worden. Je kindje wordt bijvoorbeeld onrustig, sabbelt op de handjes of maakt smakkende geluidjes. Na een tijdje zul je de signalen herkennen en kun je voordat het gaat huilen de borst geven.

Als je kind vaak drinkt, gaat je lichaam meer moedermelk maken. Na een paar weken ontstaat er een eigen ritme en zal het vaak op vaste momenten van de dag drinken. Gemiddeld is dat zes tot acht keer per 24 uur, maar dit neemt af als je kind hapjes gaat eten. Soms zal je baby ineens een paar dagen meer en vaker willen drinken. Dat noemen we 'regeldagen'. Leg je kindje dan vaker aan.

Waarom huilt mijn baby?

Vooral in het begin is het best lastig om huilen en andere geluiden te begrijpen. Heeft je kind honger, wil het contact? Kijk goed, zo leer je je kind beter kennen. Een rustige omgeving en regelmaat is fijn voor je baby. Houd bijvoorbeeld een vaste volgorde aan, zoals eerst verschonen, dan drinken, en dan spelen en slapen.

Als borstvoeding niet goed lukt

Doet het voeden pijn na het toehappen? Of kan je kind niet goed zuigen? Soms raakt een melkkanaaltje verstopt. Het helpt om beide borsten dan goed leeg te laten drinken en je baby vaak aan te leggen. Dan worden je borsten meestal weer soepel en zacht. Als dat niet binnen een paar dagen gebeurt, ga dan naar je huisarts om eventuele borstontsteking te voorkomen. Je kunt al eerder om advies vragen aan je verloskundige of kraamverzorgende. Zij kunnen je verwijzen naar een lactatiekundige. Na de kraamperiode kun je terecht bij het consultatiebureau of een lactatiekundige. Kijk voor meer tips op www.voedingscentrum.nl/hulpbijborstvoeding. Wil je contact met een ervaren andere moeder? Neem dan contact op met borstvoedingorganisatie La Leche League.

Hoe weet je zeker dat je kind voldoende drinkt?

Je kunt niet zien hoeveel moedermelk je kind drinkt. Toch kun je wel merken of het goed gaat:

- Je kind is levendig en groeit goed. Het consultatiebureau houdt dit in de gaten.
- Je kind heeft ongeveer zes zware plasluiers per dag.
- De eerste weken heeft je kind meerdere keren ontlasting per dag.



Eten en drinken als je borstvoeding geeft

Als je eet volgens de Schijf van Vijf, dan eet je gezond en gevarieerd. Veel van de producten die je tijdens je zwangerschap liet staan, kun je nu weer gewoon eten.

Hoeveel heb je nodig?

Als je borstvoeding geeft, heb je iets meer eten nodig dan normaal. Namelijk: twee extra boterhammen, 25 gram extra vlees of een geschikte vleesvervanger, en een extra handje ongezouten noten per dag. Zorg er ook voor dat je voldoende drinkt. Tip: zet bij elke borstvoeding een glas water klaar voor jezelf.

Aanbevolen hoeveelheden per dag:



- 250 gram groente
- 2 porties fruit
- 6-7 bruine of volkoren boterhammen
- 4-5 opscheplepels volkoren graanproducten
- of 4-5 aardappelen
- 50 gram smeer- en bereidingsvetten, zoals margarine of halvarine uit een kuipje, vloeibaar bakvet, plantaardige olie
- 2 liter water of thee
- 40 gram kaas, zoals 30+, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas
- 2-3 porties zuivel, zoals een glas halfvolle melk en een schaaltje halfvolle yoghurt van 150 gram/ml
- 50 gram ongezouten noten

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei:

- 100 gram vis
- 2-3 opscheplepels peulvruchten, zoals linzen en kikkererwten
- 500-625 gram vlees
- 2-3 eieren

Vegetarisch

Als je geen vlees eet, neem je elke week een aantal producten extra: een portie peulvruchten, twee porties noten en een ei.

Cafeïne

Let nog wel op met cafeïne, bijvoorbeeld uit koffie, thee en cola. Cafeïne komt in je moedermelk terecht en kan je kind onrustig maken. Een kopje koffie of een paar kopjes thee per dag is geen probleem. Darmkrampjes krijgt je baby niet door wat jij als moeder eet. Darmkrampjes ontstaan doordat de darmen van je baby nog in ontwikkeling zijn.

Alcohol, roken en medicijnen

Het veiligste is om geen alcohol te drinken. Heb je een glas alcohol gedronken? Wacht dan drie uur voordat je weer borstvoeding geeft. Na die drie uur is de alcohol van een standaard glas uit je melk verdwenen. Drink je meer, dan duurt het langer.

Rook niet. Je kind krijgt via jouw melk nicotine en andere giftige stoffen binnen. Ook medicijnen kunnen in je moedermelk terechtkomen. Daar kan je kind last van hebben. Vraag je huisarts en apotheker om informatie over veilige medicijnen.

Wanneer is andere voeding nodig?

Als je kind tussen vier en zes maanden is, kun je beginnen met oefenhapjes, bijvoorbeeld met een paar lepeltjes gepureerd fruit of groente. We noemen dit oefenhapjes, omdat ze nog niet in de plaats komen van borstvoeding.

Vaste voeding vanaf 6 maanden

Vanaf zes maanden heeft je kind vaste voeding nodig naast borstvoeding, zoals groente, fruit, brood, vlees, smeer- en bereidingsvetten. Je kunt daarnaast borstvoeding geven zolang je wilt. Vanaf acht maanden kun je een voeding vervangen door een volledige maaltijd. Meer weten over de eerste hapjes? Kijk op www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes

Heeft je kind extra vitamines nodig? Ja!

- Kinderen in de groei hebben extra vitamine D nodig. Dat is goed voor hun botten en tanden. Zodra je kind 1 week oud is, geef je 10 microgram vitamine D per dag. Dat is nodig totdat je kind vier jaar is.
- Geef 150 microgram vitamine K, vanaf dat je kind één week oud is tot drie maanden.

Druppeltjes met vitamine D en vitamine K zijn te koop bij de apotheek of drogist.

Kolven

Door te kolven krijgt je baby ook jouw moedermelk wanneer jij niet in de buurt bent. En kolf je wanneer je anders de borst zou geven, dan blijft je melkproductie goed op gang.

Wat is kolven?

Een kolf doet de zuigbeweging van je kind na, waardoor de melk uit je borst stroomt. Kolven en de melk bewaren zorgt ervoor dat je kindje ook van jouw moedermelk kan drinken als je niet in de buurt bent. Ook als je kindje (nog) niet aan de borst drinkt, kun je met een kolf je productie op gang brengen of houden. Kolven kan met de hand, met een handkolf of een elektrische kolf. Een elektrische kolf is het handigste als je vaak kolft. Een handkolf is geschikt wanneer je af en toe kolft.

Hoe bewaar je moedermelk?

Afgekolfde melk kun je bewaren in schone kunststof bakjes, speciale borstvoedings-zakjes of flesjes. Bewaar de melk achter in de koelkast bij 4 °C. Je kunt het maximaal drie dagen bewaren. Moedermelk kun je ook invriezen. In de diepvries blijft de melk zeker zes maanden goed. De temperatuur moet dan kouder zijn dan -18 °C. Heb je op je werk gekolfd, zet de afgekolfde melk dan direct daar in de koelkast en neem het in een koeltas mee naar huis.

Hoe ontdooi je ingevroren moedermelk?

Ingevroren moedermelk kun je het beste rustig laten ontdooien in de koelkast. Dat duurt dus even. Heb je het snel nodig? Doe het bakje of zakje dan in een pannetje warm water. De ontdooide melk blijft in de koelkast nog 24 uur goed. Gooi restjes opgewarmde melk altijd weg. Opnieuw invriezen kun je beter niet doen, omdat er bij het ontdooien en verwarmen mogelijk te veel bacteriën in de melk zijn gekomen. Je kindje kan daar ziek van worden.

Hoe verwarm je afgekolfde moedermelk?

Thuis kun je het flesje melk opwarmen in een flessenwarmer, in een pannetje met warm water of in de magnetron. In de magnetron verwarm je een fles van 100 ml in 30 seconden (max. 600 Watt). Schud de melk halverwege even zachtjes en ook voordat je het aan je kind geeft. Dan wordt de warmte goed verdeeld. Laat de melk niet warmer worden dan 30-35 °C. Alle waardevolle stoffen blijven dan behouden. Liever te lauw dan te warm! Controleer of de temperatuur goed is met een druppeltje melk op de binnenkant van je pols. Boven de 50 °C gaan er beschermende stoffen verloren.

Weer aan het werk

Borstvoeding geven en werken, hoe combineer je dat? Vaak is kolven de oplossing.

Tips voor een goede voorbereiding

- Oefen op tijd met kolven. Kolven gaat het best als je ontspannen bent. Luister naar muziek of blader een tijdschrift door, terwijl je bijvoorbeeld een beetje melk afkolft na de ochtendvoeding.
- Je kunt beginnen met kolven zodra de borstvoeding goed loopt. Dat is ongeveer zes weken na de bevalling.
- Bied de afgekolfde melk in een flesje aan, zo went je kind aan drinken uit een flesje.
- Oefen alleen als je kind goed drinkt aan de borst. Drinkt hij nog niet zo goed? Wacht dan met kolven tot hij goed aan de borst drinkt.
- Als je een voorraad wilt aanleggen, kolf dan tijdens of direct na de ochtendvoeding. Je borsten zijn dan meestal zo vol dat je baby ze niet helemaal leeg zal drinken. Je kunt ook een uurtje na de voeding afkolven. Op die manier spaar je kleine beetjes op.

Kijk op www.voedingscentrum.nl/kolven voor een video over kolven, stappenplan voor het kolven en schoonmaken van de kolfspullen. Vraag hulp aan een lactatie-kundige of het consultatiebureau als het kolven niet lukt.



Kolven op het werk doe je zo vaak als je baby zou drinken. In de wet zijn allerlei regels opgenomen zodat je er na je verlof een rustige start mee kunt maken. Je mag bijvoorbeeld onder werktijd borstvoeding geven of kolven tot je baby negen maanden is. De tijd die je hieraan besteedt wordt doorbetaald tot maximaal 25% van je werktijd. Ook mag je een uur extra pauze nemen tot je baby zes maanden oud is. Kijk voor meer informatie en een video over borstvoeding en werken op www.voedingscentrum.nl/bv-werk

Tips voor op je werk

- Vertel al tijdens je zwangerschap dat je van plan bent om borstvoeding te blijven geven als je weer gaat werken. Dan kunnen je werkgever en collega's er rekening mee houden dat je af en toe je werk moet onderbreken.
- Draag kleding die je makkelijk kunt openknopen of openritsen. Je kunt ook kleding kopen die speciaal bedoeld is voor het geven van borstvoeding.
- Leg zoogkompressen en een extra shirt of trui op je werkplek. Dan heb je iets schoons bij je als je borsten gaan lekken of je kleding nat wordt.
- Neem een koelboxje mee om de melk te vervoeren. Het koelelement moet goed koud zijn, bijvoorbeeld uit de diepvries.

Zo bouw je borstvoeding af

Je kind heeft het meeste voordeel van borstvoeding als het ten minste zes maanden borstvoeding krijgt, maar elke druppel telt mee. Wil je borstvoeding (gedeeltelijk) afbouwen, dan kun je dit het beste geleidelijk doen. Elke vijf tot zeven dagen kun je een borstvoeding vervangen door één voeding met kunstvoeding. Zo geef je je borsten de tijd om de hoeveelheid melk aan te passen. Een optie is om borstvoeding gedeeltelijk af te bouwen, waarbij je bijvoorbeeld de ochtend- en avondvoeding met de borst blijft geven, en je kind overdag een fles krijgt.

Meer informatie



Ga voor meer informatie naar www.voedingscentrum.nl/borstvoeding
Je vindt hier onder andere video's over borstvoeding geven en een stappenplannen voor het goed aanleggen van je kind, kolven en het bewaren en opwarmen van moedermelk.

www.voedingscentrum.nl

© Voedingscentrum 09/2022 D752-2