



Bij het drinken aan de borst worden de mondspieren van de baby aan het werk gezet.

Borstvoeding is een persoonlijke keuze. Dit mag in geen geval opgedrongen worden.

Deze spierbewegingen bevorderen de correcte ontwikkeling van het gehemelte en resulteren in minder risico's op een slechte plaatsing van de tanden.

Borstvoeding is een moment van tederheid en intimiteit tussen het kind en zijn moeder.

Borstvoeding biedt ook voordelen voor de mama. De baarmoeder verkleint sneller na de bevalling. De mama heeft ook sneller haar gewicht van vóór de zwangerschap terug.

Na 3 maanden wordt borstvoeding geven in verband gebracht met een vermindering van het risico op borst- en eierstokkanker en op osteoporose in de menopauze.

Borstvoeding is een persoonlijke keuze. Dit mag in geen geval opgedrongen worden. Schuldgevoel geven aan de moeders die geen borstvoeding geven is tegen productief.

De wereldgezondheidsorganisatie (WGO) beveelt aan om exclusief borstvoeding te geven gedurende de eerste zes maanden.

Goed om te weten



Een mama die borstvoeding geeft, smeedt een speciale band met haar baby. Maar de vader moet zich niet uitgesloten voelen. Zijn aanwezigheid, zijn aanmoedigingen, zijn steun en zijn hulp in het dagelijkse leven zijn cruciaal voor de mama. Hij kan ook banden smeden met zijn kind door het zijn badje te geven, ermee te wandelen, ermee te spelen enz.

Als u beslist hebt om borstvoeding te geven, kunt u zich hierop voorbereiden :

- tijdens informatiesessies georganiseerd door de kraamkliniek waar u zult bevallen
- door al uw vragen te stellen aan een voedvrouw
- door boeken of sites rond dit onderwerp te raadplegen:

www.kindengezin.be
www.vzwborstvoeding.be
www.bvl-borstvoeding.be

Ingeval van vroeggeboorte van de baby moet de mama haar melk vanaf de eerste dag afkolven om de zogvorming te bevorderen en nog melk te hebben de dag dat de baby er mag krijgen (via een neussonde) of kan drinken (vanaf week 34). Moedermelk is immers ook voor prematuren het best mogelijke voedingsmiddel.

Borstvoeding is onder andere niet aanbevolen als de moeder een behandeling tegen kanker volgt, lijdt aan onbehandelde tuberculose of draagster is van het aidsvirus. In bepaalde gevallen (bv. borstverkleining) **kan borstvoeding onmogelijk zijn.**

Surf voor meer informatie naar onze website:
www.bvksbp.be • www.infosante.be
 Vraag raad aan uw arts



Steunt de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde



Deze brochure wordt uitgegeven door de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde

Borstvoeding



Voeding

De voordelen van borstvoeding



Borstvoeding wordt vandaag erkend als de beste babyvoeding.

Moedermelk bevat immers alle elementen die de baby nodig heeft om zich te ontwikkelen en te groeien: proteïnes, lactose, onverzadigde vetzuren, vitamines en minerale zouten – in voldoende hoeveelheid en gemakkelijk te verteren. De samenstelling evolueert mee met de leeftijd en de behoeften van het kind.

Moedermelk bevat ook antistoffen van de mama die het kind beschermen tegen microbes waaraan het na de geboorte wordt blootgesteld, in afwachting van de ontwikkeling van het eigen immuunsysteem van het kind.

Moedermelk bevordert de bescherming tegen infecties, vermindert de risico's op obesitas en diabetes. Borstvoeding speelt een rol in de preventie van allergieën, vooral als één van de ouders zelf allergisch is.

Borstvoeding heeft onvervangbare praktische kanten: het is altijd beschikbaar, op de juiste temperatuur, en vergt geen specifiek materiaal en geen enkele bewerking (sterilisatie enz.).

Hoe borstvoeding geven?



De eerste voeding moet vlak na de geboorte aangeboden worden:

De eerste voeding moet vlak na de geboorte aangeboden worden: via het contact met de huid zal de baby liggend op buik van zijn moeder in zijn eigen tempo zijn capaciteit ontdekken om te drinken aan de borst. U moet uw baby niet forceren of naar de borst duwen.

De mama die borstvoeding geeft, moet een comfortabele houding aannemen. Haar positie (zittend, liggend) heeft weinig belang. De baby moet echter de juiste houding hebben om te drinken aan de borst:

- zijn buikje tegen de buik van zijn mama, zodat hij het hoofd niet naar de borst moet draaien;
- zijn mondje breed open om de tepel en een deel van het tepelhof te kunnen omvatten; als de baby enkel aan de tepel zuigt, zou hij kloven kunnen veroorzaken;
- zijn neus en zijn kin tegen de borst gedrukt;
- zijn hoofd en zijn nek lichtjes ondersteund.

Als de mama tijdens de borstvoeding pijn voelt, moet ze het kind voorzichtig losmaken van de borst en correct verleggen.

U moet de baby laten drinken op verzoek. De eerste dagen moet u hem de borst aanbieden zodra hij wakker wordt. Er geldt geen tijdschema, geen beperking van het aantal voedingen en geen beperking van de duur van de voedingen.

Sommige baby's drinken snel, andere baby's drinken trager... Sommigen willen vaak drinken, anderen niet... Elke baby is anders.

Om stuwingsproblemen te vermijden, is het belangrijk niet minder dan 6 voedingen per dag te geven.

Een baby in goede gezondheid die regelmatig aan de borst drinkt, heeft geen extra water of melk nodig, tenzij de gezondheidstoestand van de baby dit vereist. Borstvoeding moet idealiter de exclusieve voeding zijn tot de 6e maand en vervolgens voortgezet worden als de voedingsdiversificatie begint.

Moedermelk afkolven en bewaren



Een mama kan om één of andere reden (onder andere hervatting van het werk) verplicht zijn om haar melk af te kolven.

Dat kan manueel gebeuren of met een afkolfmachine, een toestel waarmee moedermelk afgekolfd en opgevangen kan worden. Dit toestel kan gehuurd worden (apotheek, ziekenfonds, winkel met medisch materiaal) of aangekocht worden (apotheek, babywinkels).

Alles wat gebruikt wordt om melk af te kolven en op te vangen moet zorgvuldig gewassen en gespoeld worden. Het moet ook gesteriliseerd worden en vervolgens bewaard worden op een schone en droge plaats of in de koelkast.

Het recipiënt waarin de afgekolfd moedermelk bewaard wordt, moet voorzien zijn van een etiket met daarop de datum van de dag waarop de melk werd afgekolfd.

Houdbaarheid van afgekolfd moedermelk:

- 4 uur op kamertemperatuur
- 48 tot 72 uur in de koelkast (4 °C)
- 6 maanden in de diepvriezer (-18 °C)

In de praktijk



Op voedingsvlak

- Een mama die borstvoeding geeft, heeft iets meer calorieën, proteïnes, vitamines en mineralen nodig. Bespreek met uw arts of u eventueel supplementen nodig hebt.
- De voeding van de mama moet evenwichtig en gevarieerd zijn.
- Een baby kan gevoeliger of allergisch zijn voor bepaalde voedingsmiddelen die zijn mama opneemt en kan hierdoor kolieken, huiduitslag of een huidontsteking krijgen. Voedingsmiddelen die dit

Moedermelk moet langzaam ontdooid worden op kamertemperatuur of onder een straaltje lauw water. De melk moet opgewarmd worden tot maximum 37 °C, in een waterbad of onder een straaltje lauw water.

Het is niet aanbevolen een microgolfoven te gebruiken om de melk op te warmen. De samenstelling van de melk zou immers kunnen veranderen, om nog maar te zwijgen van het risico op brandwonden dat deze methode inhoudt. Het is beter de opgewarmde moedermelk aan te bieden met een lepeltje of in een kopje in plaats van in een zuigfles.



De techniek om te zuigen aan de borst verschilt immers van de techniek om te zuigen aan een zuigflesje.

Het is niet aanbevolen een microgolfoven te gebruiken om moedermelk op te warmen

kunnen veroorzaken zijn tomaten, azijn, kolen, uien, eieren, koemelk en zuivelproducten, kruiden, chocolade...

- Een mama die borstvoeding geeft, moet voldoende drinken om een goede melkproductie te verzekeren. Koffie en thee moeten met mate worden gedronken, omdat ze een impact hebben op de baby.

Wat doen in geval van

- **Kloven**: als de baby niet de juiste houding heeft om aan de borst te drinken, kunnen er kloofjes ontstaan op de tepels en kunnen deze kloofjes rood en pijnlijk worden. Doe in dit geval enkele druppeltjes van uw moedermelk op de tepelhoven en de tepels en laat dit inwerken. Dit is de beste remedie. U kunt ook een crème gebruiken die uw apotheker u zal aanbevelen.
- **Spruw**: dit is een schimmelinfectie die uw baby u doorgeeft als hij dit in zijn mondje heeft. Deze ontsteking uit zich in de vorm van pijn ter hoogte van de tepels of een brandend gevoel in de borsten. Vraag raad aan uw arts, want zowel de mama als de baby moeten behandeld worden.

Deze probleempjes mogen de mama niet ontmoedigen om de borstvoeding voort te zetten.

Welke anticonceptie

Borstvoeding heeft een contraceptief effect als dit zowel overdag als 's nachts de exclusieve voeding is (om de 4 uur overdag, om de 6 uur 's nachts) en als de regels niet opnieuw zijn doorgelopen. Als dat niet het geval is, moet u mechanische anticonceptie (condoom of diafragma + zaaddodende middelen) of hormonale anticonceptie (lichtgedoseerde pil) overwegen. Bespreek dit met uw gynaecoloog.