

WAT ETEN BABIES?



Borstvoeding

Waarom borstvoeding?

Borstvoeding is een natuurlijk vervolg op de zwangerschap. Rond de 5e of 6e maand zwangerschap zijn de borsten klaar om borstvoeding te geven. Het aantal bloedvaten en het volume van de borsten zijn sterk toegenomen. Na de geboorte van de baby en de placenta wordt de productie van hormonen door de placenta stopgezet. Daardoor komt de borstvoeding op gang, doch op één belangrijke voorwaarde: dat de baby het hormonaal systeem van de mama stimuleert door te zuigen, door lichaamscontact en zelfs door te wenen!

Borstvoeding heeft tal van voordelen voor het kind, maar ook voor zijn moeder.



Voordelen voor de baby

- Verminderd risico op infecties van het spijsverteringsstelsel, maar ook op infecties van de KNO-sfeer, longen, urinewegen;
- Verminderd risico op spijsverteringsproblemen;
- Verminderd risico op zwaarlijvigheid;
- Verminderd risico op allergieën (astma, eczeem,...);
- Verminderd risico op coeliakie, diabetes, sommige vormen van kinderkankers en bepaalde ontstekingsziekten.

Voordelen voor de mama

- Fysiologisch vervolg van de zwangerschap;
- Bevorderlijk om de tijdens de zwangerschap bijgekomen kilo's kwijt te geraken, op voorwaarde dat men zich aan een evenwichtig dieet houdt;
- De door de oxytocine (hormoon dat tijdens het zuigen afgescheiden wordt) opgewekte weeën zorgen voor minder bloedverlies bij de mama, wat het risico op bloedarmoede en dus vermoeidheid en infecties bij de mama vermindert. Deze hormonen zijn eveneens bevorderlijk voor de band tussen moeder en kind;
- Zorgt voor een mooie besparing op melk en gezondheidszorg;
- Is volkomen milieuvriendelijk en natuurlijk.

Borstvoeding geven is een prachtig voorrecht dat enkel voor de mama weggelegd is. Ontneem jezelf dat plezier niet. Borstvoeding is een natuurlijk iets, maar soms is externe hulp nodig. Wanneer je uit eigen keuze of om medische redenen beslist om geen borstvoeding te geven, zal het personeel je tonen hoe je een zuigfles moet bereiden, hoe je deze aan de baby moet aanbieden en hoe je je lactatie moet stoppen. De bereiding van een zuigfles vergt uiterste nauwkeurigheid en een strikte hygiëne. Een verklarende folder is verkrijgbaar bij het verplegend personeel. Wat je keuze ook is, het personeel staat klaar om je te helpen en te informeren.



Hoe borstvoeding geven?

- ✿ De baby na de geboorte aan de borst leggen, dit wil zeggen hem de borst "aanbieden" en hem rustig zijn vaardigheid om te zuigen laten ontdekken zonder hem te dwingen of naar de borst toe te duwen, is bevorderlijk voor een goede start van de borstvoeding;
- ✿ Houd de baby dicht tegen je aan en laat hem drinken zodra hij wakker wordt zonder te wachten tot hij weent. Baby opent de ogen, beweegt de handjes,...;
- ✿ Zorg voor een aangename houding en installeer je comfortabel. Wissel van borst om pijnlijke tepels te voorkomen;
- ✿ Leg de baby buik tegen buik.

Zuigt mijn baby goed?

Bij de baby zal je het volgende waarnemen:

- ✿ Mondje wijd open en gekrulde lipjes;
- ✿ Kin en neusje raken de borst;
- ✿ Baby drinkt snel in het begin en vervolgens wordt het slikken regelmatig;

- ✿ Het slikken is vaak hoorbaar;
- ✿ Baby is ontspannen na het zuigen en je borst voelt soepeler aan;
- ✿ Hij maakt 4 tot 6 luiers per 24 uur nat en heeft de eerste maand regelmatig stoelgang. Die is half vloeibaar en goudgeel van kleur.

De mama kan het volgende voelen:

- ✿ Samentrekking van de baarmoeder tijdens de eerste dagen;
- ✿ Tintelend gevoel in de borsten;
- ✿ Lekkende melk uit de andere borst;
- ✿ Dorstgevoel;
- ✿ Behoeftte om na de borstvoeding te slapen.

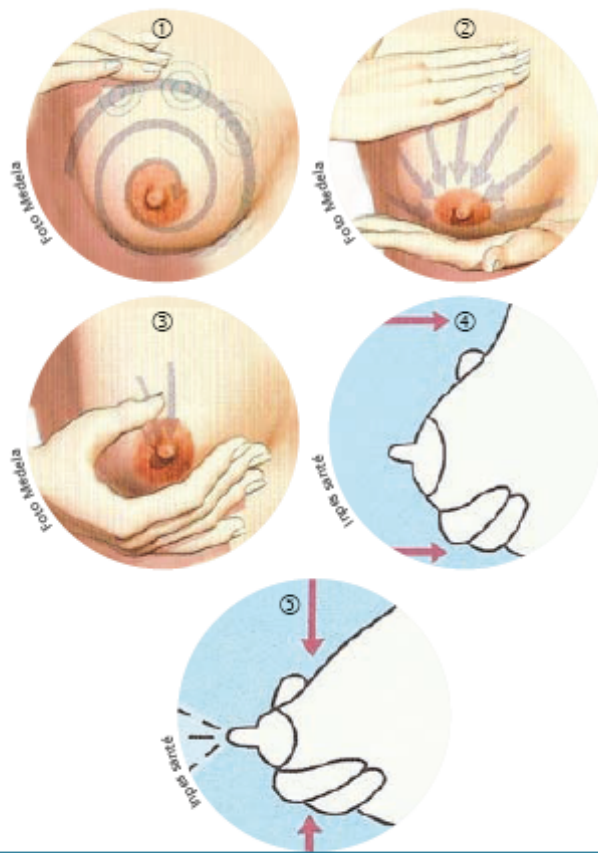
Laat de baby drinken wanneer hij erom vraagt, zonder tijdschema, noch beperking in aantal en duur. De eerste 24 tot 48 uur kan het zijn dat de baby weinig drinkt, maar daarna vraagt hij om vaker te drinken. Cholostrum is verteerd na 30 minuten. Baby's drinken gemiddeld 8 tot 12 keer per 24 uur, zowel overdag als 's nachts. Dat ritme duurt niet lang. Het voordeel hiervan is dat de baby goed groeit en dat

de mama minder last van stuwings heeft. Rem of zwak de zuigbehoefte van de baby niet af door hem een fopspeen te geven. Hierdoor kan de melkproductie bij de mama met 20% afnemen. Het gebruik van een fopspeen kan bovendien aan de basis liggen van kloofvorming door de positie van de tong van de baby. Onze materniteit heeft zich er dan ook toe verbonden om geen fopspeen te geven.

Extra flesjes water of melk zijn, vooral in de eerste zes maanden, enkel aangewezen op medisch advies (volg de raad van de pediater).

Bijvoeding is immers niet zonder risico: het kan de melkproductie en het verlangen naar borstvoeding van de baby doen afnemen. Baby's met een laag geboortegewicht moeten vaak aan de borst gelegd worden. Soms moet je ze wekken door huidcontact te maken. Door manueel een druppel melk af te kolven, kan je zijn honger stimuleren en voor voldoende suikeraanvoer zorgen.

Wanneer je kindje op de dienst neonatologie verblijft, kan je ofwel borstvoeding geven, ofwel je melk afkolven. Dat doe je best binnen de drie uur na de geboorte om je melkproductie op gang te brengen. Je melk 6 tot 8 keer per 24 uur afkolven, ook 's nachts, is de beste manier om je lactatie op peil te houden en tegemoet te komen aan



de behoeften van je baby. Het personeel zal je tonen hoe een borstkolf werkt of hoe je je melk manueel kan afkolven.

Deze techniek kan op elk moment van de borstvoeding nuttig zijn om je borsten te ontlasten, melk af te kolven of de tepelhof minder gespannen te maken zodat de baby makkelijker de borst kan nemen.

Manueel afkolven

Deze techniek kan op elk moment van de borstvoeding nuttig zijn:

- ✿ om de borst bij stuwings te verlichten;
- ✿ om de tepelhof te ontspannen en het aanleggen te vergemakkelijken;
- ✿ om extra melk te hebben voor het geval je afwezig bent.

Hoe ga je te werk?

- ✿ Installeer je in een rustige omgeving;
- ✿ Was je handen;
- ✿ Masseer je borst met 3 of 4 vingers door rollende bewegingen te maken (afb. 1). Met de platte hand ga je geleidelijk naar de tepelhof tot aan de tepel. Herhaal deze beweging over de volledige omtrek van de borst (afb. 2).

Melk met de hand afkolven:

- ✿ Vorm met je duim, wijsvinger en middelvinger de letter C en plaats ze 2 tot 3 cm boven de tepelhof (afb. 3);
- ✿ Duw de vingers zachtjes in de richting van de borstkas (afb. 4);
- ✿ Breng de vingers naar elkaar toe zonder ze over de huid te verplaatsen (afb. 5);
- ✿ Herhaal deze beweging.

Afcolftoestel

Hoe de moedermelk bewaren?

- ✿ Op kamertemperatuur (max 20°C): max. 4 uren;
- ✿ In de koelkast maar niet in de deur (4°C): 24 tot 72 uren;
- ✿ In de diepvriezer (-18°C): 3 tot 6 maanden (vermeld de datum van het afkolven);
- ✿ Ontdooide moedermelk moet je binnen de 24 uur gebruiken en mag niet opnieuw ingevroren worden;
- ✿ Vermijd de microgolfoven om de melk te ontdooien of op te warmen. Gebruik eerder een flessenwarmer of bain-marie;
- ✿ Gooi weg wat de baby niet gedronken heeft.

Manuele afcolftoestellen zijn te koop bij de apotheek, in winkels met artikelen voor kinderverzorging of op internet.

Elektrische afcolftoestellen kunnen gekocht OF gehuurd worden bij de apotheek, je ziekenfonds, winkels met artikelen voor kinderverzorging of op internet.

Aarzel niet om je te informeren bij ons team.



Belgische wetgeving

De Belgische wetgeving beschermt en ondersteunt borstvoeding:

- ✿ tegen de invloed van reclame voor poedermelk;
- ✿ door, indien je dat wenst, vader- en/of moederschapsverlof toe te kennen;
- ✿ door borstvoeding toe te staan op de werkvloer, in een daartoe aangepast lokaal.