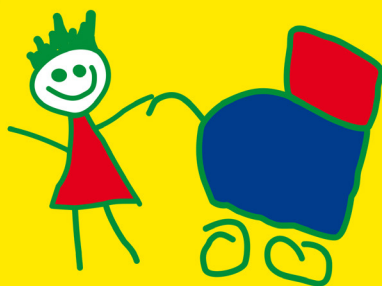


# informatiebrochure over borstvoeding expertisecentrum kraamzorg 'de wieg'



het beste begin(t) in  
'de wieg'

kraamcentrum met alles in huis voor de zorg rond zwangerschap, geboorte en kraamtijd

# INHOUD

<b>1.</b>	<b>INLEIDING</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>BORSTVOEDINGSVRIENDELIJKE ORGANISATIE</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>BORSTVOEDING KENT VELE VOORDELEN</b>	<b>3</b>
3.1	Voordelen voor je baby	3
3.2	Voordelen voor jou als moeder	4
3.3	Andere voordelen	4
<b>4.</b>	<b>HOE LANG KAN JE BORSTVOEDING GEVEN?</b>	<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>FYSIOLOGIE: HOE WERKT BORSTVOEDING?</b>	<b>5</b>
<b>6.</b>	<b>START VAN BORSTVOEDING</b>	<b>6</b>
6.1	Het eerste aanleggen	6
6.2	Eerste dagen vóór de stuwning	8
<b>7.</b>	<b>DE MELKPRODUCTIE KOMT GOED OP GANG: STUWING</b>	<b>9</b>
<b>8.</b>	<b>DE MELKPRODUCTIE IS OP GANG: VOEDEN OP VRAAG</b>	<b>10</b>
<b>9.</b>	<b>BORSTVOEDING NA DE EERSTE WEKEN</b>	<b>11</b>
<b>10.</b>	<b>GOED ZUIGEN</b>	<b>12</b>
10.1	Voordelen van juist zuigen	12
10.2	Juist zuigen	12
<b>11.</b>	<b>GOED AANLEGGEN</b>	<b>13</b>
<b>12.</b>	<b>VERSCHILLENDE VOEDINGSHOUDINGEN</b>	<b>15</b>
12.1	Zittend voeden of madonnahouding	15
12.2	Doorgeschoven houding	15

12.3	Verticale positie van de baby	16
12.4	Rugbyhouding of bakerhouding	16
12.5	Liggend op de zij	17
12.6	Liggend op de zij - doorgerold	17
12.7	Liggend op de rug	17
<b>13.</b>	<b>ZUIGVERWARRING</b>	<b>18</b>
<b>14.</b>	<b>VERZORGING VAN DE BORSTEN</b>	<b>19</b>
<b>15.</b>	<b>VOEDING VAN DE MOEDER</b>	<b>19</b>
<b>16.</b>	<b>MEDICATIE TIJDENS DE BORSTVOEDING</b>	<b>20</b>
<b>17.</b>	<b>BORSTVOEDINGSPROBLEMEN: VOORKOMEN EN BEHANDELEN</b>	<b>21</b>
17.1	Pijn aan de tepel en tepelkloven	21
17.2	Borstontsteking (mastitis)	22
17.3	Te weinig melk	24
17.4	Te veel melk	25
<b>18.</b>	<b>BORSTVOEDING EN WERKEN: EEN HAALBARE KAART</b>	<b>26</b>
18.1	Vóór zes maanden	26
18.2	Vanaf zes maanden	26
<b>19.</b>	<b>BORSTVOEDINGSVERLOF</b>	<b>28</b>
19.1	Wat zijn borstvoedingspauzes?	28
19.2	Hoe vraag je deze borstvoedingspauzes aan?	29

<b>20. MOEDERMELK AFKOLVEN</b>	<b>30</b>
20.1 Verschillende manieren en toestellen om af te kolven	30
20.2 Afkolven kan je leren	36
<b>21. MOEDERMELK BEWAREN</b>	<b>37</b>
21.1 Enkele praktische tips	37
21.2 Hoe lang kan je moedermelk bewaren?	39
21.3 Moedermelk opwarmen	40
21.4 Afkolfsets reinigen en steriliseren	41
21.5 Richthoeveelheden voor een voeding	42
<b>22. WAT MAG JE VERWACHTEN VAN DE LACTATIEKUNDIGE?</b>	<b>42</b>
<b>23. WAT MAG JE VERWACHTEN VAN DE VROEDVROUW?</b>	<b>44</b>
<b>24. WAT MAG JE VERWACHTEN VAN DE KRAAMVERZORGENDE?</b>	<b>44</b>
<b>25. WAT MAG JE VERWACHTEN VAN KIND EN GEZIN?</b>	<b>45</b>
<b>26. WAT MAG JE VERWACHTEN VAN BORSTVOEDINGSVERENIGINGEN?</b>	<b>45</b>
26.1 Borstvoeding vzw	46
26.2 La Leche League	47
26.3 VBBB vzw: Vereniging Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding	48
26.4 MamAditi vzw	49
<b>27. HANDIGE WEBSITES EN BRONNEN</b>	<b>50</b>

# 1. INLEIDING

De geboorte van je kindje is voor jou en je gezin een uniek gebeuren, dat je met zorg voorbereidt en waar elk op zijn eigen manier naar uitkijkt.

Al van in het begin van je zwangerschap en daarna steeds opnieuw moet je beslissingen nemen.

“Wie zal mijn zwangerschap en bevalling begeleiden?” “Kiezen we voor een onthaalouder of een kribbe?” “Maak ik gebruik van ouderschapsverlof?” En: **“kies ik voor borstvoeding of flesvoeding?”**

Het is de moeite waard om de mogelijkheden goed te bekijken zodat je uiteindelijke keuze echt aansluit bij je eigen verwachtingen en situatie.

Waarschijnlijk kreeg je over borstvoeding al ervaringen en/of advies te horen van vrienden en familie.

Het Expertisecentrum Kraamzorg ‘de wieg’ wil hier met deze brochure objectieve informatie aan toevoegen.

De brochure beschrijft realistisch wat borstvoeding inhoudt, wat hierbij belangrijk is en wie je hierin kan begeleiden.

We hopen dat deze informatie je kan helpen om een keuze te maken waar je helemaal kan achterstaan.

## 2. BORSTVOEDINGSVRIENDELIJKE ORGANISATIE

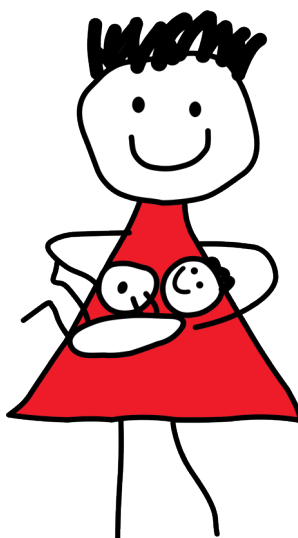
'de wieg' is erkend als Borstvoedingsvriendelijke Organisatie:

- 'de wieg' heeft een uitgeschreven **borstvoedingsbeleid**.
- Alle medewerkers leren **de vaardigheden** aan die nodig zijn om dat beleid uit te voeren.
- 'de wieg' licht zwangere cliënten in over het **belang en de praktijk van borstvoeding geven**.
- 'de wieg' **stimuleert en ondersteunt** vrouwen die borstvoeding geven.
- Aan vrouwen die borstvoeding geven, legt 'de wieg' uit dat het kind tot de leeftijd van ongeveer zes maanden over het algemeen geen andere voeding nodig heeft dan **moedermelk** en dat de borstvoeding gecombineerd met andere voedingsmiddelen daarna kan doorgaan zolang moeder en kind dat wensen.
- 'de wieg' geeft uitleg over de **combinatie** van **borstvoeding met werk** (of studie) buitenshuis.
- 'de wieg' onderhoudt **contacten met andere organisaties en zorgverleners** en verwijst ouders zo nodig door naar borstvoedingsorganisaties.
- Ouders die kiezen voor kunstvoeding krijgen, als ze dit wensen, een persoonlijke uitleg over het correct klaarmaken en gebruik van kunstvoeding.

### 3. BORSTVOEDING KENT VELE VOORDELEN

#### 3.1 Voordelen voor je baby

- Borstvoeding is een uniek product en bevat de nodige voedingsstoffen die op elke leeftijd aangepast zijn aan de behoeften van je baby.
- Borstvoeding speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van het zenuwstelsel en de hersenen van je baby.
- Moedermelk beschermt je baby tegen ziekten en draagt bij tot de ontwikkeling van zijn immuunsysteem.
- Borstvoeding werkt preventief. Moedermelk beschermt je baby onder andere tegen hersenvliesontsteking, diarree, luchtweginfecties, middenoorontsteking, urineweginfecties.
- Sommige studies tonen aan dat borstvoeding een bijkomende beschermende werking biedt tegen wiegendood, suikerziekte, leukemie, astma en allergie en overgewicht. Men doet hierrond nog verder onderzoek.



## **3.2 Voordelen voor jou als moeder**

- Borstvoeding zorgt voor een vlugger herstel van je baarmoeder, waardoor je minder bloedverlies hebt en minder kans op ijzertekort.
- Je komt sneller terug op je gewicht van vóór je zwangerschap.
- Als je tijdens je zwangerschap last had van zwangerschapsdiabetes, dan heb je door borstvoeding te geven minder kans om ouderdomssuikerziekte te ontwikkelen.
- Borstvoeding zou het risico op borstkanker en eierstokkanker verminderen.

## **3.3 Andere voordelen**

- Borstvoeding is goedkoop, altijd klaar en op de juiste temperatuur.
- Je hebt het als moeder altijd bij de hand!



## 4. HOE LANG KAN JE BORSTVOEDING GEVEN?

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beveelt aan om tot de leeftijd van zes maanden exclusief borstvoeding te geven. Daarna kan borstvoeding, gecombineerd met bijvoeding, doorgaan zolang moeder en baby dit wensen.

Als je opnieuw zwanger wordt tijdens de borstvoedingsperiode, dan kan je de borstvoeding verderzetten. Dit heeft geen schadelijke gevolgen voor de nieuwe zwangerschap.

Je kindje aan de borst ondervindt soms veranderingen waardoor het kan afhaken.

Als je kindje verder blijft drinken tot aan de geboorte, kan je na de geboorte tandemvoeden. In dit geval voed je zowel de pasgeborene als het oudere kindje.

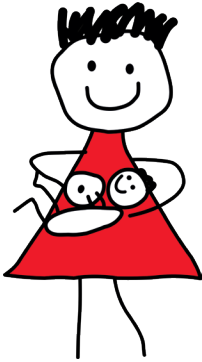
## 5. FYSIOLOGIE: HOE WERKT BORSTVOEDING?



Twee hormonen spelen een belangrijke en unieke rol: oxytocine en prolactine.

- Zuigen aan de tepel stimuleert de hersenen om de hormonen oxytocine en prolactine aan te maken.

- Oxytocine zorgt voor het samentrekken van de baarmoeder (arbeid – weeën) en voor het samentrekken van de spiercellen in de klierrossen van het borstklierweefsel. Dit heet de toeschietreflex: melk vloeit vanuit de klierrossen door de melkgangen naar en uit de tepel.
- Prolactine zorgt voor de melkaanmaak in de melkproducerende cellen. Deze zetten bloed van de moeder om in moedermelk.



De samenstelling van de moedermelk is voortdurend aangepast aan de leeftijd en behoefte van je kind.

Bij het begin van de voeding wordt vooral de dorst gelest.

Hoe verder de voeding vordert, hoe vetrijker en calorierijker de moedermelk wordt, zodat de honger wordt gestild.

## 6. START VAN BORSTVOEDING

### 6.1 Het eerste aanleggen

- Meteen na de geboorte is je baby heel wakker en is de zoek-zuigen slikreflex sterk aanwezig. Het is daarom goed om je baby zo snel mogelijk na de geboorte voor het eerst aan te leggen, best **binnen het eerste uur**. Je baby zal dan zelf op zoek gaan naar de borst.

- Welke **omstandigheden** zijn ideaal?
  - Moeder en baby zijn zoveel mogelijk samen.
  - De ruimte is warm genoeg voor huid op huid contact tussen moeder en baby. Huid op huid contact zorgt voor de beste reflexen bij je baby.
  - Licht en geluiden zijn gedempt.
  - Je neemt de tijd om te zoeken naar een goede voedingshouding.
  - Storende factoren (uitzuigen van de slijmpjes bij de baby, wegen, meten, aankleden...) worden uitgesteld tot na de eerste voeding.
- Het **colostrum**, de eerste melk die bij de bevalling al aanwezig is in de moederborst, helpt de slijmpjes in de longen van je baby op te lossen. Ook zorgt het colostrum voor een snelle passage van het meconium (de eerste 'pek'zwarte stoelgang), waardoor je baby minder kans heeft op 'geel zien'.
- Je baby drinkt een heel **kleine hoeveelheid**, genoeg om een maagje ter grootte van een aardbei te vullen (7 ml).



Wil het eerste aanleggen niet direct lukken? Heb je pijn bij het aanleggen? Vraag raad aan de vroedvrouw of lactatiekundige. Veel huid op huidcontact en om het halfuur opnieuw proberen, stimuleren je baby.

## 6.2 Eerste dagen vóór de stuwing

Om de borstvoeding optimaal op gang te laten komen zijn enkele punten belangrijk.

- Je voedt je baby in de eerste dagen **heel vaak**. Het aanleggen en zuigen aan de tepel zorgt immers voor de nodige stimulatie om melk aan te maken. Regelmatig kleine hoeveelheden melk drinken, helpt je baby trouwens om zijn suikerspiegel op peil te houden.
- We verwachten **minstens acht voedingen**, verspreid over 24 uur. Tien tot twaalf voedingen zijn even normaal. Tussenpozen kunnen verschillen, zolang het totale aantal voedingen voldoende is (gemiddeld om de 3 uur).
- Je hoeft **niet te wachten tot je baby huilt** vooraleer je hem aanlegt. Wees aandachtig voor hongersignalen.
- Als je baby niet zelf om voeding vraagt, **maak** je hem de eerste dagen best **wakker**.



Hongersignalen bij je baby kunnen zijn: oppervlakkig slapen, hoofdje draaien ('zoeken'), onrustig worden, handjes naar de mond brengen, smakgeluidjes maken...

Deze hongersignalen herken je het best wanneer je baby bij jou in de kamer blijft.

- Je baby drinkt eerst aan de borst waar hij de **vorige voeding geëindigd** was. Zodra hij die zelf lost of in slaap valt, krijgt hij nog de tweede borst aangeboden. Soms drinkt hij aan deze tweede borst slechts heel kort of helemaal niets.

- Je baby verliest in de eerste dagen normalerwijze 7 % tot 10 % van zijn **geboortegewicht**, in afwachting van het op gang komen van de melkproductie.



De start van de borstvoeding is bepalend voor het verdere verloop ervan. Hoe meer aanleggen in het begin, hoe meer melk later!

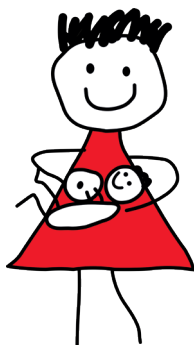
## 7. DE MELKPRODUCTIE KOMT GOED OP GANG: STUWING

- Rond de derde dag na de bevalling komt de **melkproductie volop op gang** door de hormonale veranderingen in je lichaam en door het zuigen van je baby.
- De borsten vullen zich met melk. Je lichaam produceert **tijdelijk meer melk dan nodig**. Vaak merken vrouwen warme, harde, gespannen borsten. Regelmatig aanleggen in de eerste dagen na de geboorte kan voorkomen dat deze stuwning onaangenaam wordt.
- Is de stuwning toch te sterk? Vraag dan **advies** aan de deskundige. Zij kan je de raad geven om koude aan te brengen tussen de voedingen en warmte, lichte massage (onder de douche) net voor het voedingsmoment . Kwarkkompresen, wisselen van houding en regelmatig voeden...kunnen ook helpen.
- Als je na het aanleggen **geen verlichting** voelt, mag je, na overleg, één keer de borsten helemaal leeg kolven (niet systematisch). Dit kan helpen om een borstontsteking te voorkomen.

## 8. DE MELKPRODUCTIE IS OP GANG: VOEDEN OP VRAAG

- Na deze stuwingsdagen komt er stilaan een **evenwicht** in vraag en aanbod. De borsten produceren net de hoeveelheid melk die je baby er telkens uit drinkt. Het is belangrijk dit mooie evenwicht niet onnodig te verstoren door bijvoorbeeld bij te voeden of af te kolven.
- Nu de borstvoeding op gang is gekomen verwachten we bij je baby dagelijks waterige, lopende, gele **borstvoedingsstoelgang** en minstens zes goed volle **plasluiers**.
- We verwachten dat je baby zijn **geboortegewicht** na twee, maximum drie weken terug heeft opgehaald.

### Vraag advies aan een deskundige als:



- je baby na twee tot drie weken niet op zijn geboortegewicht is;
- onvoldoende natte luiers heeft;
- geen dagelijkse stoelgang heeft;
- je pijn voelt bij het aanleggen;
- je koorts hebt en pijn in de borst.

## 9. BORSTVOEDING NA DE EERSTE WEKEN

- Eens de melkproductie goed op gang gekomen is, zullen de meeste baby's de volgende maanden minder vaak voedingen vragen en komt er bij de meesten een zeker **ritme** in het eet- en slaappatroon.
- We zien **zes tot acht plasluiers** per dag. Stoelgang kan nu ook minder frequent zijn. Een baby die borstvoeding krijgt, komt ongeveer 100 tot 200 gram per week bij tijdens de eerste drie tot vier maanden.
- Het systeem van **vraag en aanbod blijft**. Een tijdelijk melktekort kan je snel opvangen door de vraag te vergroten en dus je baby meer aan te leggen. Dit zal je melkproductie (het aanbod) opdrijven tot alles weer in balans is.



Als borstvoedende moeder heb je **voldoende rust** nodig om een goede melkproductie op peil te houden.

Het prolactineniveau in je bloed is hoger na het slapen! Bij onderbroken nachten blijft een middagdutje noodzakelijk.

## 10. GOED ZUIGEN

### 10.1 Voordelen van juist zuigen

- Het zorgt voor een **goede melkproductie**. Als je baby juist zuigt, prikkelt hij je borst op een goede manier. Dit stimuleert de melkproductie.
- Het doet **melk stromen**. Als je baby juist zuigt, stimuleert dit de toeschietreflex. Je baby kan goed drinken en krijgt voldoende melk binnen.
- Het zorgt voor **voeden zonder pijn** en het verkleint de kans op tepelkloofjes.

### 10.2 Juist zuigen

- Je baby moet de tepel en het tepelhof **diep in zijn mondje** nemen, zodat de tepel tegen het zachte gehemelte door de tong leeggedrukt wordt. Tepelpijn en kloven ontstaan wanneer de tepel tegen het harde gehemelte gedrukt wordt.
- Om dit goed te laten verlopen is het nodig dat je baby aanhapt met zijn mondje wijd open en zuigt met de beide lipjes naar buiten gekruld, kinnetje naar beneden tegen de borst, tong onder de tepel.



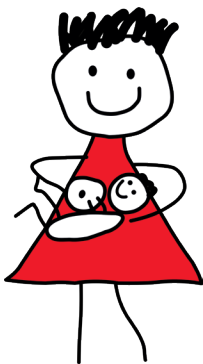
Als je baby juist zuigt, dan is de zuigbeweging zichtbaar tot aan de oortjes!



# 11. GOED AANLEGGEN

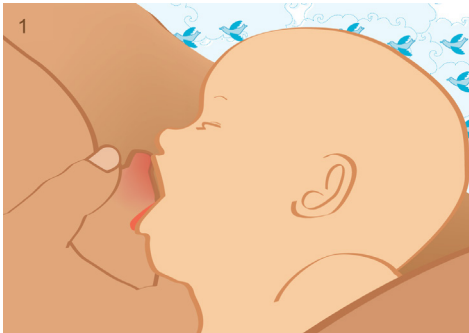
**Je baby juist aanleggen kan in verschillende voedingshoudingen. Je kan afwisselen zoveel je wil.**

- Als je baby in een juiste houding aanligt, is zijn romp en hoofdje in één lijn, zijn buikje naar jouw buik gekeerd. Je baby begint te zoeken met zijn neusje ter hoogte van de tepel en hapt omhoog zodat zijn neusje niet in je borst gedrukt wordt maar mooi vrij blijft.
- Je baby brengt zijn mondje naar je borst en niet omgekeerd. 'Duw' nooit op het hoofdje. Je kan je kindje wel helpen door het rugje dichtter te brengen.
- Je kan je baby op de arm nemen, het hoofdje losjes op je onderarm zodat de baby omhoog kan happen. Met een borstvoedingskussen kan je je baby ondersteunen met je hand onder het hoofdje, je pols in baby's hals en achter zijn rugje. Je draagt het hoofdje op je vingers. Je brengt je baby naar de borst toe met je pols.
- Andere houdingen zijn de rugby- of bakerhouding of het 'liggend voeden'.

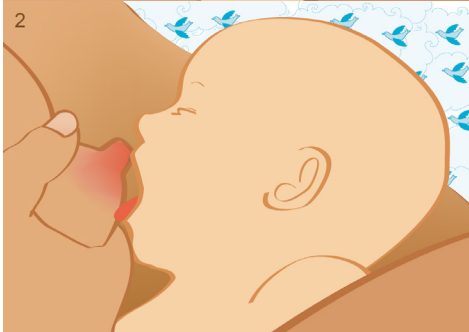


## **Goed aanleggen**

- juiste houding van de moeder
- juiste houding van de baby
- juist toehappen: mondje wijd open
- juist zuigen: zuigen tot de toeschietreflex er is, daarna zuigen en slikken.



Je baby doet zijn mondje wijd open. Je houdt de tepel naar het gehemelte van je baby gericht. Zijn kin raakt de borst onder de tepel.



Je neemt de borst in een C-greep en blijft de tepel naar het gehemelte richten.



Op die manier rolt de borst van onder naar boven in de mond van je baby, het topje van de tepel komt als laatst in het mondje.



Als je baby een grote hap van de borst neemt, kan de tepel gemakkelijker het gehemelte raken, waardoor de baby comfortabel en efficiënt kan drinken.

Bron: [www.debakermat.be](http://www.debakermat.be)

## 12. VERSCHILLENDE VOEDINGSHOUDINGEN

Welke houding je ook kiest, de basisprincipes van goed aanleggen blijven altijd dezelfde.

Onderzoek voor jezelf en je baby welke houding voor jullie het meest comfortabel is.

### 12.1 Zittend voeden of madonnahouding

- Dit is wellicht de houding die het meest gebruikt wordt en ook als meest comfortabel wordt ervaren. Je baby ligt hierbij op zijn zij met de voorkant van zijn lichaam helemaal naar de moeder toe (buik tegen buik). Zijn hoofdje rust op jouw onderarm en de rug wordt door dezelfde onderarm ondersteund.
- Een nadeel is dat het hoofdje van je baby meestal niet zo stevig ondersteund is maar wiebelt op je arm. Je hebt minder controle over het hoofdje van je baby.



### 12.2 Doorgeschoven houding

- De doorgeschoven houding is een variant van de klassieke zittende voedingshouding. Je baby ligt hierbij bijvoorbeeld op je linkerarm en je ondersteunt het hoofdje met de linkerarm. Tegelijkertijd bied je met je rechterhand de rechterborst aan. In deze houding ligt je baby goed gesteund en kan je hem goed sturen. Deze houding is dan ook heel zinvol in het begin van de borstvoedingsperiode of bij baby's die veel steun nodig hebben.



## 12.3 Verticale positie van de baby

- Je kan je baby ook in verticale positie voeden. Je baby zit hierbij rechtop met zijn buikje tegen jouw buik en jij ondersteunt de rug en het hoofdje. Deze houding is geschikt voor slaperige baby's. Ze geeft je baby ook een betere controle over de melkstroom wanneer er meer melk uit de borst stroomt dan hij kan drinken.

## 12.4 Rugbyhouding of bakerhouding

- Bij de rugby- of bakerhouding ligt je baby met zijn beentjes onder jouw arm. Zijn hoofdje rust in je hand en de rug wordt gesteund door jouw onderarm. Op het moment dat je baby wil aanhappen breng je hem dicht naar je toe. Je gebruikt dan best een kussen om je baby comfortabel met je onderarm ter hoogte van je borst te houden.
- Dit is een minder bekende houding die erg nuttig kan zijn als je baby het moeilijk heeft om de tepel goed te pakken (bijvoorbeeld bij ziekte, prematuriteit of het syndroom van Down). Je hebt immers een goed zicht op wat er gebeurt en je kan de houding van je baby controleren. Ook vrouwen met zware borsten, vlakke tepels, stuwing of keizersnede vinden deze houding prettig.



## 12.5 Liggend op de zij

- Je ligt op je zij met een kussen onder je hoofd en in de rug. Je baby ligt eveneens op zijn zij met de neus ter hoogte van je tepel. Je kan je onderste arm onder je hoofd of kussen leggen, en met je andere arm je baby naar je toetrekken wanneer hij wil aanhappen.
- Deze voedingshouding is erg geschikt wanneer je na de bevalling moeilijk op een pijnlijke knip kan zitten of als je geen druk wil uitoefenen op de wonde van de keizersnede. Bovendien is het op deze manier voor jou mogelijk om tijdens het voeden te rusten. Deze houding is ideaal voor het geven van nachtvoedingen.



## 12.6 Liggend op de zij - doorgerold

- Als je op je zij voedt, dan kan je doorrollen om de andere borst aan te bieden in plaats van je op je andere zij te draaien.
- Ook deze houding is ideaal voor nachtvoedingen.



## 12.7 Liggend op de rug

- Je ligt op je rug, gesteund door kussens onder je hoofd en schouders. Je baby ligt op zijn buikje bovenop jou, of gedeeltelijk op het kussen naast je. Het mondje van je baby komt ter hoogte van de tepel.
- Zo kan je optimaal gebruik maken van de natuurlijke reflexen van je baby om goed aan te happen. Deze houding is ook bijzonder geschikt bij een grote melkstroom.

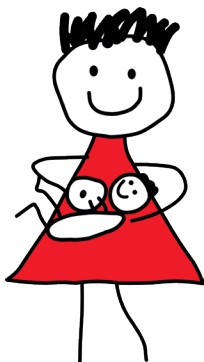


Bron: [www.debakermat.be](http://www.debakermat.be)

## 13. ZUIGVERWARRING

- Zuigen aan een flesje of aan een fopspeentje vraagt een totaal **andere techniek** dan zuigen aan de borst. Je baby moet het speentje niet zo diep in de mond nemen en hij maakt een andere beweging met zijn mondje.
- Een speentje gebruiken in de eerste vier weken van de borstvoeding kan een **negatief effect** hebben op de borstvoeding. Uit onderzoek blijkt dat je baby dan minder efficiënt aan de borst zuigt. Hij 'vergeet' hoe hij goed moet zuigen. Hierdoor daalt de melkproductie en leg je je baby minder vaak aan. En dat vergroot de kans dan weer dat je vroegtijdig stopt met borstvoeding geven.
- Het risico op tepel/speenverwarring is het grootst in de eerste drie tot zes weken.

Daarom bevelen we aan om:



- geen fopspeen en flesje aan te bieden de eerste vier weken;
- de fopspeen alleen aan te bieden na de voeding en niet om de voeding uit te stellen;
- eventuele bijvoeding tijdens de eerste zes weken te geven met een 'cupje', lepeltje...
- pas te starten na zes weken met het oefenen aan de fles.

Bij tepelproblemen (pijn, kloven), bij twijfel, of als je baby de juiste zuigtechniek nog niet onder de knie heeft, of voor meer uitleg en advies, kan je steeds terecht bij een borstvoedingsdeskundige!

## 14. VERZORGING VAN DE BORSTEN

- Je borsten en tepels hebben tijdens de lactatieperiode **geen specifieke** verzorging nodig. De dagelijkse hygiëne is voldoende.
- Wassen kan het best met **zuiver water**, niet met zeep. Zeep wast immers de talgafscheiding op het tepelhof weg en geeft een storende geur voor je baby. Heb je wondjes aan je tepels of ben je gevoelig voor ontsteking? Dan kan de borsten 1 keer per dag wassen met een neutrale en reukloze zeep wel.
- Je kan als borstvoedende moeder **zelf kiezen** of je al dan niet een BH wil dragen.



Zorg voor een 'niet-knellende' BH, anders kunnen de melkkanalen verstopt raken, wat een borstontsteking kan veroorzaken.

Bij lekkende borsten kan je gebruik maken van een borstkompres: deze bestaan in wegwerpuitvoering of in katoen of zijde.

## 15. VOEDING VAN DE MOEDER

- Je baby leert **al tijdens de zwangerschap** jouw voedingsgewoonten kennen. Wat jij eet, komt via je darmen, bloed, moederkoek en navelstreng bij je baby terecht.
- Na de geboorte zal je baby meestal geen problemen hebben om de voedingsmiddelen te verteren die jij gewoon bent te eten. Het is belangrijk **gevarieerd te blijven eten**, met voldoende aandacht voor verse groenten en fruit, vezels en vocht. Eet echter alles met mate.

- Voedingsmiddelen die je **beter niet overmatig** gebruikt zijn koolsoorten, bonen, uien... Combineer eventueel één van deze groenten met een zacht verteerbare soort als wortel of venkel. Je kan bijvoorbeeld gerust een ajuin of paprika in een saus mengen, maar maak liever geen uiensoep of gevulde paprika.
- Probeer ook citrusvruchten, koffie, zwarte thee, chocolade, cola... te beperken. Een glas vers geperst sinaasappelsap per dag kan zeker, maar liever geen hele kan sap. Een tweetal kopjes koffie of thee per dag mag, maar liever niet méér.



Extra melk of melkproducten zijn helemaal niet nodig, integendeel. Veel baby's hebben moeite om koemelk te verteren. Drink wel voldoende water en daarnaast (venkel)thee, sap...

## 16. MEDICATIE TIJDENS DE BORSTVOEDING

- Veel **geneesmiddelen** gaan **via je bloed** over **in de moedermelk**. De mate waarin dit gebeurt hangt van heel wat factoren af, zoals de grootte van de moleculen van het medicijn of het tijdstip waarop je het geneesmiddel inneemt. Wees alert zolang je borstvoeding geeft!
- Herinner iedere gezondheidswerker die jou medicatie of een therapie voorschrijft eraan dat je borstvoeding geeft. Zo kunnen zij zoeken naar het meest geschikte medicijn.
- Wees ook voorzichtig met alternatieve behandelingen, homeopathie en kruiden(thee).



## 17. BORSTVOEDINGSPROBLEMEN: VOORKOMEN EN BEHANDELEN

### 17.1 Pijn aan de tepel en tepelkloven

- Pijn aan de tepel wordt bijna altijd veroorzaakt door een **verkeerde zuigtechniek** van de baby. Als je baby de tepel niet diep genoeg in zijn mondje neemt, wordt je tepel door zijn tong platgedrukt tegen het harde gehemelte (vooraan in de mond).
- Borstvoeding is niet pijnlijk als je baby de **tepel dieper in de mond** neemt, zodat die tegen het zachte gehemelte (achteraan in de mond) wordt gedrukt.



#### Hoe kan je zien dat je baby niet juist gezogen heeft?

- Een platgedrukte, asymmetrische tepel, soms witgetrokken.
  - Het aanleggen is niet alleen pijnlijk bij de start, maar de hele voeding door.
- Wanneer je baby dit herhaaldelijk fout doet, kunnen **tepelkloven** ontstaan die uiterst pijnlijk zijn en soms bloedend. Je baby zal de borst ook niet goed leegdrinken en zo onvoldoende melk opnemen. Bovendien wordt de melkproductie hierdoor niet goed gestimuleerd.

## Mogelijke behandeling door de lactatiekundige, vroedvrouw of arts

- Bij de behandeling van pijnlijke tepels volstaat het vaak de **zuigtechniek** te verbeteren.
- Tepelkloven genezen vaak moeilijker. Ook hier moet de oorzaak (de zuigtechniek) verbeterd worden. Bovendien kan je de kloven 'verzachten' met hypoallergene **lanolinezalf**. Een dun laagje van deze vette zalf na elke voeding beschermt de schrale huid en zorgt voor een vochtige wondheling. Deze zalf hoef je niet af te wassen voor de volgende voeding.
- De combinatie met zijden borstkompressen (zijde is van nature wondhelend en kleeft niet in de wondjes), de borsten vaak blootstellen aan de lucht en/of het gebruik van tepelbeschermers, geeft vaak het beste resultaat. Ook wisselende houdingen om te voeden, warmte en pijnstilling kunnen helpen.

## 17.2 Borstontsteking (mastitis)

Een borstontsteking ontstaat wanneer er **melk in de melkkanaaltjes blijft staan**. Oorzaken kunnen zijn: een te knellende BH, heel veel melk,... Dit zorgt voor een **grotere druk** op de omringende weefsels in de borst. Deze weefsels vertonen dan een **ontstekingsreactie** met de gekende symptomen tot gevolg: rode, warme, pijnlijke vlekken en koorts. Als je een borstontsteking hebt, kan je je griepiger voelen, of echt ziek.



Je kan een borstontsteking voorkomen door er op te letten dat de borsten altijd goed leeg gedronken worden. Wisselhoudingen zijn aan te raden.

## Mogelijke behandeling door de lactatiekundige, vroedvrouw of arts

Voor alle duidelijkheid: een borstontsteking heeft in eerste instantie niets te maken met bacteriën!

- Je baby blijven aanleggen zoals voordien, dus op vraag. De melk doet je baby geen kwaad. Stoppen met borstvoeding is niet aan te raden!
- Tussen de voedingen door koude aanbrengen geeft verlichting en werkt genezend
- Warmte aanbrengen en de borst licht masseren onder de douche net voor het voedingsmoment zet de melkkanaaltjes open.
- Vaak wisselen van houding en voeden met het kinnetje van je baby aan de pijnlijke kant.
- De deskundige zal je aanraden om pijnstillende en ontstekingsremmende medicatie te nemen.
- Als bijkomende behandeling kan je groene klei- of gemberkompresen op je borst leggen of groene koolblaren.
- Als de koorts blijft duren, is het soms nodig dat de arts of lactatiekundige antibiotica voorschrijft.



Ook dan is verder aanleggen noodzakelijk. Er zijn voldoende antibiotica op de markt die mogen gecombineerd worden met borstvoeding.

## 17.3 Te weinig melk

In de periode na de stuwingsperiode wordt de melkproductie meer en meer geregeld volgens het principe van **vraag en aanbod**. Je borsten produceren precies de hoeveelheid melk die je baby er telkens uit drinkt. Er is een mooi evenwicht.

Tijdens de borstvoedingsperiode kunnen er echter momenten komen waarin je om één of andere reden **tijdelijk te weinig melk** aanmaakt (bv. groeispurt of hongerdagen bij je baby, zelf ziek worden, terug gaan werken, extreme vermoeidheid...)

Er is dan een onevenwicht in vraag en aanbod: het aanbod voldoet tijdelijk niet aan de vraag. Je baby voelt dit en laat merken dat hij meer melk wil drinken door meer voedingen te vragen: de **vraag stijgt**.

Als antwoord hierop gaan je borsten meer melk produceren: het **aanbod stijgt ook**. Zo wordt na een dag of drie het evenwicht terug gevonden.



Frequenter aanleggen zal de melkproductie doen stijgen. Ook kan je vaker van borst wisselen gedurende eenzelfde voeding. Extra afkolven, extra rusten en venkelthee of een samengestelde borstvoedingsthee drinken is ook zinvol.

## 17.4 Te veel melk

Bij sommige vrouwen blijft de **melkproductie heel lang hormonaal geregeld**. Er komt geen evenwicht in vraag en aanbod. Zij blijven meer melk produceren dan hun baby nodig heeft.

Baby's krijgen dan te maken met een **hevige toeschietreflex** waardoor aanleggen een probleem kan worden: je baby hapt toe, lost plots, krijst dan omdat hij verder wil zuigen, enzovoort.

Ook kan je baby last hebben van winderigheid en krampjes, overgeven en groene schuimende stoelgang. Dit komt doordat je baby **vooral suikerrijke voormelk** drinkt, en weinig vette achtermelk.

We zien soms ook baby's die heel **snel verzadigd** zijn aan de borst, maar al **snel opnieuw willen drinken**.

Voor de moeder zijn blijvende lekkage, gespannen borsten en herhaaldelijke borstontstekingen geen pretje.

### Overproductie is geen luxeprobleem!



Een zorgvuldige diagnose door de vroedvrouw, lactatiekundige of arts is hierbij heel belangrijk.

Op advies kunnen maatregelen genomen worden die de productie remmen en bij de baby het evenwicht in de inname van voormelk en achtermelk herstellen.

## 18. BORSTVOEDING EN WERKEN: EEN HAALBARE KAART

De WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) ijvert ervoor dat alle baby's in de hele wereld **zes maanden uitsluitend borstvoeding** zouden krijgen en twee jaar gedeeltelijke borstvoeding.

Baby's hoeven **vóór de zesde maand** dus **geen vaste voeding** te krijgen. Het is beter te wachten tot hun darmpjes hiervoor klaar zijn. Dit voorkomt allergieën op latere leeftijd.

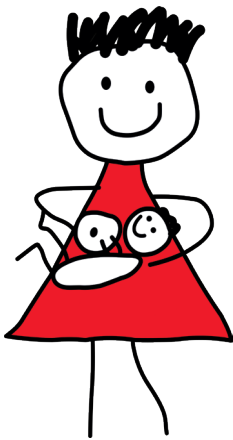
### 18.1 Vóór zes maanden

- Als je vóór zes maanden terug aan het werk gaat, kan je bekijken of je nog verder volledige borstvoeding wil/kan geven. Je kan dan afkolven op de momenten dat je baby moet drinken en jullie niet bij elkaar zijn. De baby krijgt de afgekolfde melk in een flesje in de opvang.
- Je kan je baby ook gaan voeden in de kinderopvang.
- Als je niet alle voedingen kan of wil afkolven, kan je je beperken tot het aanleggen 's morgens en 's avonds (of op andere momenten, afhankelijk van je werkschema) en gedeeltelijk of helemaal niet afkolven op het werk. Je moedermelk wordt dan aangevuld met kunstvoeding in een flesje.

### 18.2 Vanaf zes maanden

- Je baby kan nu **vaste voeding** eten ter vervanging van de borstvoeding. Dit zorgt ervoor dat je minder vaak moet afkolven of misschien helemaal niet.
- Je baby kan in het begin **aanvullend** nog wat **afgekolfde moedermelk** drinken. In het eerste levensjaar blijft de melkvoeding immers belangrijk.

- Afkolven vraagt **geduld en oefening**. Zorg voor optimale omstandigheden: ontspanning, warme borsten, een foto van je kindje, masseer eerst je borsten en tepels, verwissel vaak van borst tijdens het kolven...
- Oefen een aantal weken vóór je terug gaat werken af en toe met afkolven. Laat **ook je baby oefenen** om te drinken uit een flesje.
- Je kan een aantal porties afgekolfde melk **invriezen** als reserve voor in de kinderopvang.
- Het aantal borstvoedingen afbouwen moet je **heel geleidelijk** doen. Zo voorkom je borstontstekingen. Vraag aan je vroedvrouw een afbouwschema afgestemd op jouw situatie en jouw werkritme.



Een lactatiekundige, vroedvrouw, medewerker van Kind en Gezin of arts kan je zeker steunen bij jouw keuze.

Afhankelijk van jouw specifieke situatie kunnen zij samen met jou een haalbaar borstvoedingsplan opstellen!

TIP: spreek eens met andere moeders die borstvoeding en werk combineren (bv. in een moedergroep of workshop).

Ze kunnen je vast nog meer praktische tips geven.

In de handel zijn een aantal afkolfapparaten te verkrijgen die als een complete set geleverd worden, met koeltas en zakjes erbij.

## 19. BORSTVOEDINGSVERLOF

Er zijn twee soorten borstvoedingsverlof:

- Het '**profylactisch**' borstvoedingsverlof dat om medische redenen wordt opgelegd (bv. in bepaalde werkomstandigheden). Je ontvangt hiervoor via het ziekenfonds een uitkering voor arbeidsongeschiktheid van 60% van het begrensde loon.
- Het borstvoedingsverlof dat je **individueel** wordt toegestaan (een gunst, geen recht) door de werkgever of waarop je recht hebt op grond van een collectieve arbeidsovereenkomst (CAO). Dit is een soort onbezoldigd verlof. De duur is afhankelijk van de gemaakte afspraak of van de inhoud van de CAO.

### 19.1 Wat zijn borstvoedingspauzes?

- Je hebt als werkneemster het recht om het werk even te onderbreken terwijl je je kind borstvoeding geeft en/of je melk afkolft.
- Werk je vier uur of langer per dag, dan heb je recht op één pauze van een halfuur. Werk je minstens 7,5 uur, dan heb je recht op twee pauzes. Je moet deze pauzes niet aansluitend nemen. De duur van de pauze is inbegrepen in de arbeidsdag. Je moet ze dus wel diezelfde dag opnemen.
- Je kan borstvoedingspauzes opnemen tot negen maanden na de geboorte.
- Spreek met je werkgever af wanneer je borstvoedingspauze(s) kan nemen. Het tijdstip kunnen jullie nadien nog herzien. Kom je niet tot een akkoord, dan vallen de borstvoedingspauzes onmiddellijk voor of na de tijdstippen die in het arbeidsreglement staan.



## 19.2 Hoe vraag je deze borstvoedingspauzes aan?

- Breng je werkgever twee maanden vooraf op de hoogte van je wens om borstvoedingspauze(s) te nemen via een aangetekend schrijven of een attest. De termijn kan je in onderlinge overeenstemming inkorten.
- Je hebt pas recht op borstvoedingspauzes wanneer je een attest van Kind en Gezin of een medisch attest kan voorleggen. Dit moet elke maand opnieuw gebeuren.
- Vanaf het moment dat je werkgever op de hoogte is van de borstvoedingspauzes tot een maand na het laatste attest van Kind en Gezin of medisch attest, ben je beschermd tegen ontslag.
- Je mag tijdens de borstvoedingspauzes gebruik maken van:
  - een lokaal dat de werkgever ter beschikking stelt;
  - een lokaal van de opvangvoorziening van je kind;
  - je eigen huis;
  - andere lokalen: gemeentelokalen, winkelruimten... waar borstvoeding mogelijk is.

bron: [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)

## 20. MOEDERMELK AFKOLVEN

Je kan om verschillende redenen moedermelk afkolven. Omdat je een enkele keer je baby niet zelf kan voeden, omdat je van plan bent weer te gaan werken, omdat je baby te vroeg geboren is ...

Op welke manier je kolft en hoe vaak, zal afhangen van de situatie. Je kan melk afkolven 'met de hand' (manueel). Je kan ook afkolven met een handpompje, gebruik maken van een licht elektrisch toestel of kolven met een grote elektrische kolf.

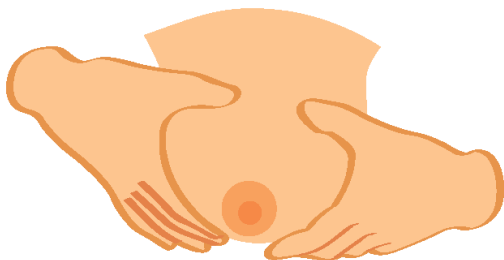


Voor het afkolven en bewaren van borstvoeding kan je advies vragen aan een borstvoedingsdeskundige. Zij kan je het manueel afkolven aanleren, het gebruik van een kolf toelichten en samen met jou een 'afkolfplan' uitwerken.

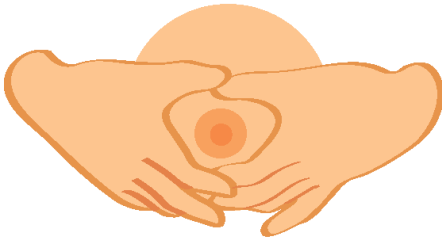
### 20.1 Verschillende manieren en toestellen om af te kolven

#### Met de hand afkolven

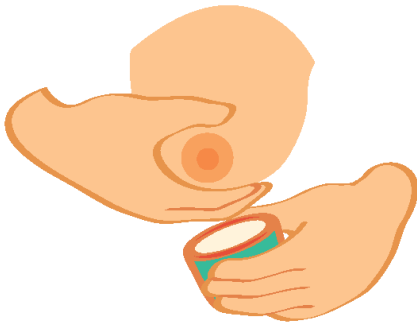
Dit is een nuttige techniek: altijd bij de hand, eenvoudig en goedkoop. Het vraagt wat oefening maar het is de moeite waard om deze techniek te leren.



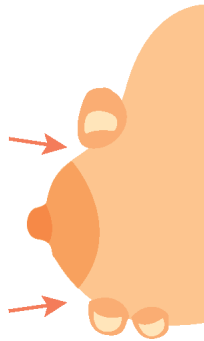
Was je handen en hou alles bij de hand: een kommetje met een grote opening en een handdoek.



Bereid de borsten voor op het afkolven met een warmtekompres en een massage.



Neem de borst in je hand, plaats duim boven de tepel en wijsen middelvinger onder de tepel, zo'n 2,5 tot 4 cm van de tepel af zodat je hand een 'C' vormt.



Duw je vingers richting borstkas, laat je hand niet over de huid glijden en voorkom dat je vingers zich spreiden.



Rol nu je duim en vinger tegelijkertijd naar voren, waarbij de vingers een soort schaarbeweging maken (alsof je met een schaar knipt), let er op om niet aan de tepel te trekken.



De melkkanaaltjes achter de tepel worden leeg gedrukt; de plaats van je vingers op de borst verandert niet tijdens deze handeling.



Herhaal deze bewegingen op een ritmische manier en rondom de tepelhof, zodat de borst op alle plekken gelegeerd wordt.

Wissel van borst wanneer de melkstroom vermindert.

Het kan een tijdje duren voor de melk begint te vloeien. Bij het afkolven mag je geen druk uitoefenen op de tepel en mogen je vingers niet over je huid glijden.

## Handkolven

Handmatige afkolftoestellen worden veel gebruikt. De verschillende toestellen zijn in te delen naargelang de manier waarop de zuigkracht wordt nagebootst.

### Pistonkolf

Pistonkolven bestaan uit een fles en een cilinder waarbij het op en neer bewegen van de cilinder zorgt voor de zuigkracht. Door aan de cilinder te trekken kan je de zuigkracht van de kolf regelen. Naarmate er meer melk in de fles terecht komt zal de zuigkracht automatisch afnemen.



Deze kolven zijn makkelijk te reinigen, maar niet met één hand te bedienen. Bovendien is er geen ventiel waardoor een te grote zuigkracht niet kan worden vermeden worden. Je ziet wel meteen hoeveel melk er al verzameld is.

### Knijpkolf

Bij een knijpkolf ontstaat de zuigkracht door de trekker van de kolf in te drukken en los te laten. Deze kolf kan je gebruiken als je maar af en toe wil afkolven. Hij is makkelijk met één hand te bedienen. Ook is hij vlot te reinigen. Een nadeel bij deze kolf is dat je de zuigkracht niet kan instellen.



## Elektrische afkolftoestellen

Elektrische afkolftoestellen zijn in te delen in:

- halfautomatische kolven die voornamelijk op batterijen werken;
- kolven die alleen elektrisch worden aangedreven.

Deze toestellen hebben het voordeel dat ze met één hand te bedienen zijn. Met sommige kolven kan je beide borsten tegelijkertijd afkolven. Deze kolven zijn duurder dan de handkolven, je bent afhankelijk van batterijen of elektriciteit en het geluid kan soms storend zijn.

### Halfautomatische batterijkolf

Batterijkolven zijn vooral geschikt voor kort gebruik. Je kan ze vlot met één hand gebruiken en zijn erg licht. Ze verbruiken veel batterijen maar kunnen soms ook met een adapter op het stroomnet worden aangesloten. Bij de meeste batterijkolven kan je de zuigkracht aanpassen. Wel moet je bij sommige toestellen zelf de zuigkracht ritmisch doorbreken door een ventiel te sluiten of door telkens weer een knop in te drukken en los te laten. Dat is niet altijd gebruiksvriendelijk en het beperkt het aantal zuigbewegingen per minuut.



### Handsfree kolven met een compacte borstkolf



Deze kolf is vooral geschikt om te kolven terwijl je andere dingen doet, dus te gebruiken op het werk of thuis. De kolf wordt in de bh gestoken en het kolven gebeurt heel discreet.

De kolfjes kunnen worden opgeladen met USB-aansluiting. Deze kolf is handig maar duur. Ook is het nodig om de baby regelmatig aan de borst te laten drinken want de kolf krijgt de borsten niet altijd helemaal leeggekolfd.



## Volautomatische elektrische kolf

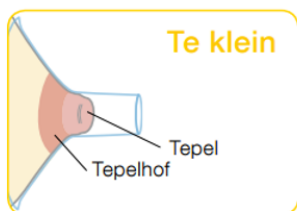
De volautomatische elektrische kolven zijn geschikt wanneer je voor een lange periode en/of vaak moet afkolven. Bijvoorbeeld wanneer je moet afkolven voor een premature baby of een baby die in het ziekenhuis ligt, wanneer je voor een langere tijd van je kindje gescheiden bent, of wanneer je verschillende keren per dag en voor een langere periode afkolft.



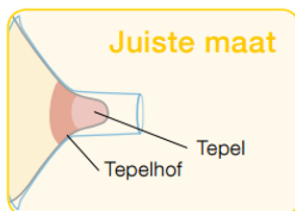
Deze kolven hebben een constant zuigritme en instelbare zuigkracht. Een belangrijk voordeel van deze kolven is dat je er dubbel (aan beide borsten tegelijk) mee kan kolven. Hierdoor bespaar je tijd én wordt de melkproductie extra gestimuleerd.

## **Maat van de borstschilden**

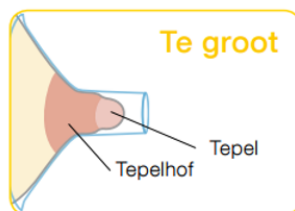
Een goed passend borstschild is een voorwaarde om goed en comfortabel te kunnen afkolven. De maat van het borstschild hangt af van de tepelgrootte. Een te grote of te kleine maat kan leiden tot een kleinere melkstroom. Wrijving rond de tepel en/of tepelhof kan ook een letsel veroorzaken. De verschillende merken hebben een standaardmaat. Deze ligt meestal tussen de 24 en 26 mm. Elk merk heeft ook andere maten ter beschikking.



- I De tepel schuurt langs de zijkant van de schacht.
- I Probeer een grotere maat.



- I De tepel bevindt zich in het midden en heeft voldoende bewegingsruimte.



- I De tepel en een overmatig deel van de tepelhof worden de schacht ingetrokken.
- I Probeer een kleinere maat.

Bron: [www.medela.be](http://www.medela.be)

## 20.2 Afkolven kan je leren

### 's Morgens kolven

De meeste vrouwen krijgen 's ochtends meer melk gekolfd dan later op de dag. Een goed moment om te kolven is gewoonlijk 30 tot 60 minuten nadat je baby gedronken heeft en ten minste een uur voor de volgende voeding. Het slechtste moment is vlak vóór de voeding.

### Toeschietreflex opwekken

Melk kolven is niet zo eenvoudig als een kraantje opendraaien. De zuigkracht van de kolf heeft weinig te maken met de hoeveelheid melk die kan afgekolfd worden.

Het belangrijkste bij het kolven is een goede **toeschietreflex** opwekken. Je kan dit doen door een bepaalde aanraking van de borst, door een huilende baby te horen, of zelfs door te denken aan je baby. Gevoelens van spanning, angst of frustratie blokkeren de toeschietreflex.

#### Tips om de toeschietreflex op te wekken



- gevoelens: ogen sluiten, ontspannen, denken aan je baby, rustig in en uit ademen
- zien: naar je baby kijken of naar een foto van je baby
- horen: luisteren naar een bandje met geluiden van je baby
- geur: ruiken aan een kledingstuk of dekentje van je baby
- aanraking: een warm kompres of een zachte massage van de borsten
- smaak: kleine slokjes van een warm drankje nemen om te ontspannen
- houding: een ontspannen houding



## 21. MOEDERMELK BEWAREN

### 21.1 Enkele praktische tips

- Bij het bewaren van moedermelk is het belangrijk dat je **hygiënisch** te werk gaat en je handen wast vóór je kolft, moedermelk ontdooit of gebruikt.
- Wanneer je afkolft kan je de melk best **rechtstreeks opvangen** in een afsluitbaar flesje, potje of moedermelkzakje. Als je baby gezond is, moet je dit materiaal enkel bij het eerste gebruik steriliseren.
- Het is handig om er een **etiket** met datum en eventueel uur van afkolven op te plakken.
- Gebruik de **langst bewaarde moedermelk** het **eerst**. Voor moedermelk die in de kinderopvang gegeven wordt, noteer je ook de naam van je kindje op de verpakking.
- Melk van twee verschillende afkolfbeurten kan je **samengieten**. Let er wel op dat je de laatst afgekolfdde moedermelk eerst enkele uren laat afkoelen. Pas daarna mag je die bij de al gekoelde of ingevroren moedermelk voegen.
- Plaats moedermelk steeds **achteraan in de koelkast** en niet in de deur, dit om temperatuurschommelingen te voorkomen.
- Wil je moedermelk langer bewaren, dan kan je best zo snel mogelijk na het afkolven in de koelkast zetten of invriezen.
- Bewaar **kleine porties** moedermelk (50 of 100 ml). Zo voorkom je dat je teveel overschotjes moet weggooien.
- Melk die **in moedermelkzakjes liggend** ingevroren wordt, ontdooit later veel sneller dan melk die in potjes of fles ingevroren wordt.
- Vul de potjes, flesjes of zakjes **niet tot aan de rand**. Moedermelk zet uit tijdens het vriezen.

- **Transporteren** van verse, bij voorkeur reeds gekoelde moedermelk gebeurt veilig in een koeltas met bevroren koelelementen. Bewaar je moedermelk niet langer dan 24 uur op deze manier.
- Moedermelk die een tijdje bewaard wordt, kan er **anders uitzien** en **vreemd ruiken of smaken**. Dit komt door de werking van de enzymen en de moedermelk die vetten helpen verteren. De moedermelk blijft voldoende van kwaliteit om aan je baby te geven.

### Richtlijnen voor bewaarrecipiënten

	Koelkast	Diepvries	Transport
<b>Flesjes in glas op plastic</b>	OK	OK, veel flesjes nodig bij grote voorraad	OK
<b>Potjes in plastic</b>	OK	OK, veel potjes nodig bij grote voorraad	OK
<b>Moedermelk bewaarzakjes</b>	OK	OK, duurder want wegwerp	OK, handig om hoeveelheid en datum te noteren
<b>Ijsblokzakjes</b>	Niet geschikt want te dun	Niet geschikt want te dun	Niet geschikt

## 21.2 Hoe lang kan je moedermelk bewaren?

### Richtlijnen voor het bewaren van moedermelk voor een gezonde baby

	<b>Optimale bewaartijd</b>
<b>Vers afgekolde moedermelk</b>	
Kamertemperatuur (16-29°)	4 uur*
Koelkast (4°)	4 dagen**
Diepvries (-18°)	6 maanden***
Koeltas met bevroren element (15°)	Max 24 uur
<b>Ontdooid moedermelk</b>	
Kamertemperatuur (16-29°)	2 uur
Koelkast (4°)	24 uur (achter in de koelkast)
Diepvries (-18°)	Niet opnieuw invriezen
<b>Restje opgewarmde moedermelk</b>	
Kamertemperatuur (16-29°)	1 uur
Diepvries (-18°)	Niet opnieuw invriezen

\*6 tot 8 uur bij lage kamertemperatuur en onder zeer hygiënische omstandigheden

\*\*6 tot 8 dagen onder zeer hygiënische omstandigheden

\*\*\*tot 12 maanden aanvaardbaar

Bron: Kind & gezin

## 21.3 Moedermelk opwarmen

Afgekolfde moedermelk geef je best **op lichaamstemperatuur**, omdat deze de antistoffen in de moedermelk opnieuw activeert.

### Gekoelde melk opwarmen

De beste manier om gekoelde moedermelk tot lichaamstemperatuur op te warmen, is in lauw water (stromend of 'au bain-marie').

We raden af om de melk te laten opwarmen bij kamertemperatuur. Bacteriën kunnen zich op deze manier namelijk gemakkelijk vermenigvuldigen.

Hoe je de melk ook opwarmt, controleer altijd of die niet te warm is. Gekoelde of ingevroren melk deelt zich op in verschillende laagjes. Het mengen van de melk zorgt ervoor dat de romige laag op de melk herverdeeld wordt.

### Ingevroren melk opwarmen

Ingevroren moedermelk laat je bij voorkeur traag achteraan in de koelkast ontdooien, niet in de deur of groentelade.

Als er geen tijd is om de melk langzaam te laten ontdooien kan je het bewaarflesje, -potje of -zakje ook onder stromend water houden (van koud naar warm).

Laat moedermelk niet ontdooien op kamertemperatuur. Ook mag je moedermelk na ontdooiing niet opnieuw invriezen en niet meer gebruiken na 24 uren.

	<b>Opwarmen</b>	<b>Terug ontdooien</b>	<b>Snel ontdooien</b>
<b>Flessenverwarmer</b>	OK	-	OK
<b>Au bain-marie, water max 37°C</b>	OK	-	OK
<b>Stromend water, 37°C</b>	OK	-	OK
<b>Kamertemperatuur</b>	Neen	Neen	Neen
<b>In de koelkast</b>	-	OK	-
<b>In de microgolfoven</b>	Nooit	Nooit	Nooit

## 21.4 Afkolfsets reinigen en steriliseren

- Als je baby gezond is, moet je de afkolfsset enkel bij het eerste gebruik steriliseren.
- Spoel alle onderdelen van de set die in contact kwamen met de moedermelk na elke afkolfbeurt grondig met koud water.
- Reinig ze daarna in een sopje en spoel goed na.

### Goed om weten



- Het slangetje dat naar het toestel gaat steriliseer je beter niet. Het komt niet met de moedermelk in contact en bij steriliseren kan er vocht in het slangetje achterblijven. Zo kan je toestel beschadigd raken.
- Steriliseren in de microgolfoven kan enkel in een sterilisator die daarvoor geschikt is.
- Bewaar alle onderdelen tussen een schone doek (bijvoorbeeld keukenhanddoek).

## 21.5 Richthoeveelheden voor een voeding

- Voor een baby tot de leeftijd van 1 maand kan je de volgende formule toepassen:

150 ml melk x kg lichaamsgewicht = totale hoeveelheid voor 24 uur

Ofwel:

150 ml melk x kg lichaamsgewicht  
-----  
aantal voedingen per 24 uur = aantal ml melk per voeding

- Voor een baby tot de leeftijd van ... maanden gelden de volgende richthoeveelheden:
  - 2 maanden: 140 ml x kg lichaamsgewicht
  - 3 maanden: 130 ml x kg lichaamsgewicht
  - 4 maanden: 120 ml x kg lichaamsgewicht
  - 5 maanden: 110 ml x kg lichaamsgewicht
  - 6 maanden: 100 ml x kg lichaamsgewicht

## 22. WAT MAG JE VERWACHTEN VAN DE LACTATIEKUNDIGE?

Lactatiekundigen zijn specialisten in de begeleiding van borstvoeding en geven advies aan jonge ouders en zorgverleners die problemen ervaren of verwachten met borstvoeding.

**Tijdens je zwangerschap** kan je een beroep doen op een lactatiekundige voor onder andere:

- voorlichting en advies over borstvoeding
- problemen bij vorige borstvoeding
- meerlingzwangerschap
- borstvoeding na borstchirurgie

**Na de bevalling** kan je bij een lactatiekundige terecht voor onder andere:

- aanlegproblemen
- borstweigeren, onrust aan de borst
- pijnklachten
- herhaaldelijke borstontstekingen
- onvoldoende of overmatige melkproductie
- onvoldoende groei van de baby
- kolven en bewaren van moedermelk
- vroeggeboorte, ziekte van baby of moeder
- combinatie borstvoeding en werken/studeren
- afbouwen van borstvoeding

Als je lactatiekundige ook werkt als zelfstandige vroedvrouw, worden de kosten voor de begeleiding meestal terugbetaald door het RIZIV via het ziekenfonds. Je kan dit navragen bij je lactatiekundige.

Ben je op zoek naar een lactatiekundige in je buurt? Bel gerust naar het Expertisecentrum Kraamzorg 'de wieg': **0473 45 14 38** of surf naar **[www.bvl-borstvoeding.be](http://www.bvl-borstvoeding.be)**.

## 23. WAT MAG JE VERWACHTEN VAN DE VROEDVROUW?

De vroedvrouw werkt in het ziekenhuis of op zelfstandige basis in de thuiszorg.

**In de materniteit** staan de vroedvrouwen in voor een goede start en begeleiding van de borstvoeding. Je kan bij hen dus terecht met al je vragen.

Ook de **zelfstandige vroedvrouw** kan je begeleiden bij de borstvoeding. Zowel tijdens de zwangerschap als in de kraamtijd of nadien kan je bij haar terecht voor info en advies. 'Zorg op maat' is hier het uitgangspunt: aangepast aan de individuele behoefte van moeder, baby en gezin.

De diensten van de zelfstandige vroedvrouw worden grotendeels terugbetaald door het RIZIV via het ziekenfonds.

Ben je op zoek naar een vroedvrouw uit je buurt? Bel gerust naar het Expertisecentrum Kraamzorg 'de wieg': **0473 45 14 38** of surf naar: **[www.vroedvrouwen.be](http://www.vroedvrouwen.be)**.

## 24. WAT MAG JE VERWACHTEN VAN DE KRAAMVERZORGENDE?

De kraamverzorgende zorgt er mee voor dat de borstvoeding thuis tijdens de eerste dagen en weken in een optimale sfeer kan verlopen.

Ze staat je met raad en daad bij: ze beluistert je onzekerheden en geeft praktische tips over borstvoeding, ze zorgt voor je baby terwijl jij rust en ze brengt de nodige orde in je huishouden. Vanuit haar gedegen kennis over borstvoeding kan de kraamverzorgende je bij eventuele problemen doorverwijzen naar bijvoorbeeld een lactatiekundige of vroedvrouw.

Wil je graag kraamzorg bij je thuis? Bel voor meer info en adressen gerust naar het Expertisecentrum Kraamzorg 'de wieg': **0473 45 14 38**.



## 25. WAT MAG JE VERWACHTEN VAN KIND EN GEZIN?

De dienstverlening van Kind en Gezin richt zich vooral tot **toekomstige ouders** en gezinnen met **kinderen tot drie jaar**.

Voor de borstvoeding kan je terecht bij de regioverpleegkundige, via een huisbezoek of op het consultatiebureau in je buurt. Daar is ook altijd een arts aanwezig die de ontwikkeling en de groeicurves van je kindje kan volgen.

Kind en Gezin heeft ook een uitgebreid aanbod van folders en brochures, waaronder een duidelijke brochure over borstvoeding.

Wil je meer weten over Kind en Gezin of wil je een infopakket aanvragen, dan kan je surfen naar **www.kindengezin.be** of bellen naar **078 150 100**.

## 26. WAT MAG JE VERWACHTEN VAN BORSTVOEDINGSVERENIGINGEN?

Een borstvoedingsorganisatie is een vereniging van moeders die zelf ervaring hebben met borstvoeding en deze kennis en ervaring graag willen delen. Naast 'moedergroepen' organiseren deze verenigingen ook workshops en vorming. Je kan er ook terecht voor boeken en folders over borstvoeding of gebruik maken van de borstvoedingshulplijn.

## **26.1 Borstvoeding vzw**

Borstvoeding vzw is een vereniging die zich al meer dan 25 jaar inzet om van de borstvoedingsperiode een succes te maken.

De 'borstvoedingsconsulentes' hebben zelf een ruime borstvoedingservaring en zijn bovendien professioneel opgeleid om je deskundig te begeleiden.

### **Infosessies**

Maandelijks organiseert Borstvoeding vzw infosessies voor zwangere en (pas) bevallen moeders en vaders. Steun uit de directe omgeving is immers van groot belang voor het welslagen van de borstvoeding.

De ervaringen van de borstvoedende moeders en de meegebrachte baby's verlevendigen de infosessies. Voor meer informatie kan je terecht bij een borstvoedingsconsulente in je buurt of via [www.borstvoedingvzw.be](http://www.borstvoedingvzw.be).

### **Lezingen, voordrachten en opleidingen**

Borstvoeding vzw houdt lezingen en voordrachten op uitnodiging van andere verenigingen, scholen...

### **Folders, boeken en praktische hulpmiddelen**

Borstvoeding vzw verkoopt boeken en themafolders met veel goede raad en tips. De diverse titels vind je op de webshop of kan je aanvragen via de borstvoedingsconsulente in je buurt. Ook voor praktische hulpmiddelen of leuke kraamgeschenkjes kan je terecht op de webshop.

### **Nieuwsbrief**

Borstekind is een driemaandelijkse nieuwsbrief die heel wat nuttige informatie bevat voor ouders, professionelen en geïnteresseerden.

### **Contact**

[www.borstvoedingvzw.be](http://www.borstvoedingvzw.be)

## **26.2 La Leche League**

Dit is een internationale organisatie die sinds 1956 informatie en steun verleent aan vrouwen die hun baby borstvoeding willen geven. Dit gebeurt via een wereldwijd netwerk van ongeveer 10.000 La Leche League leidsters die als vrijwilliger werkzaam zijn.

LLL International is als particuliere organisatie (NGO) verbonden aan de Wereld Gezondheidsorganisatie en UNICEF en wordt ondersteund door een internationaal medisch adviescollege.

### **Van moeder tot moeder**

LLL-leidsters zijn moeders die hun kinderen met plezier borstvoeding hebben gegeven. Elke LLL-leidster volgt een intensieve en gedetailleerde opleiding voordat zij LLL mag vertegenwoordigen. Mede door haar eigen ervaringen kan zij je helpen een praktische oplossing te vinden voor de meeste problemen bij borstvoeding.

### **Borstvoedingsbijeenkomsten**

Elke maand organiseren de leidsters van LLL borstvoedingbijeenkomsten voor aanstaande en voedende moeders met hun baby's. Ook vaders en andere geïnteresseerden zijn welkom. Onderwerpen zijn bijvoorbeeld 'Borstvoeding, gezond voor moeder en baby', 'De eerste weken met de baby thuis', 'Problemen voorkomen en oplossen' en 'Ander voedsel introduceren'. De leidster geeft informatie en de aanwezigen wisselen hun ervaringen uit.

### **Gezondheidszorg**

Op verzoek geven LLL-leidsters ook cursussen en lezingen voor scholen en zorgverstrekkers. LLL International's kwartaalblad 'Breastfeeding Abstracts' geeft medische en wetenschappelijke informatie.

## **Publicaties**

Over de meeste aspecten van borstvoeding heeft LLL een brochure. Het handboek van LLL is in tien talen uitgegeven. Het tijdschrift 'Borstvoeding Vandaag' verschijnt vier keer per jaar.

## **Telefonische hulpverlening**

Een LLL-leidster heeft een luisterend oor voor alle moeders met vragen of problemen rond borstvoeding. Soms heb je misschien maar een beetje bevestiging nodig, soms gaat het om een specifieke vraag of een probleem. Een gesprek met een LLL-leidster kan je helpen de oplossing te vinden die bij jou en je baby past.

## **Contact**

[www.lalecheleague.be](http://www.lalecheleague.be)

## **26.3 VBBS vzw: Vereniging Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding**

VBBS ijvert voor de toepassing van nationale en internationale richtlijnen en reglementeringen die borstvoeding moeten beschermen en bevorderen en die de praktische omstandigheden zullen vergemakkelijken. VBBS werkt mee aan wetenschappelijk onderzoek en aan bewustmaking omtrent de betreffende problematieken op wereldvlak.

Daardoor heeft VBBS gespecialiseerde informatie ter beschikking zoals voor studenten en mensen actief in de gezondheidszorg.

De internationale betrokkenheid zorgt ervoor dat VBBS snel over correcte informatie beschikt over internationale aangelegenheden en de eventuele toepassing in ons land kan opvolgen.

VBBS is lid van twee internationale niet-gouvernementele organisaties: IBFAN (International Baby Food Action Network) en WABA (World Alliance for Breastfeeding Action).

## **Contact**

[www.vbbb.be](http://www.vbbb.be)

## 26.4 MamAditi vzw

Deze vereniging ontsproot uit de behoefte van mama's om elkaar te treffen. Zowel op een forum als op echte bijeenkomsten (MamaMeets). Er wordt gekeuveld over alles wat komt kijken bij (op)voeden: zwangerschap, bewust bevallen, borstvoeding, dragen, slapen, luiers, introductie van vast voedsel... maar net vanuit een iets andere invalshoek: natuurlijk ouderschap, vertrekkend vanuit de behoefte van het kind.

De vrijwilligers van MamAditi willen graag een platform bieden voor jonge, zoekende ouders. De ervaring is aanwezig en de doorverwijzing staat op punt (naar borstvoedingsorganisaties, draagdoekconsulenten...) Dit laat elke moeder vrij om mee te pikken waar ze interesse in heeft.

### **Wij willen graag:**

- toekomstige en jonge ouders met elkaar in contact brengen;
- deze ouders informeren over bewust bevallen, nachtelijk ouderschap, luisteren naar het kind, ecologisch luiers, dragen, consuminderen...
- borstvoeding promoten, beschermen en ondersteunen, met de WHO-normen als leidraad;
- ouders ondersteunen bij het vinden van een evenwicht in de behoeftes van het kind, de ouder en zijn relaties;
- ...

### **Contact**

[www.mamaditi.be](http://www.mamaditi.be)

## 27. HANDIGE WEBSITES EN BRONNEN

**Kind en Gezin:**

[www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)

**Wegwijsborstvoeding:**

[www.wegwijsborstvoeding.be](http://www.wegwijsborstvoeding.be)

**Borstvoeding:**

[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

**Jack Newman, borstvoedingskliniek:**

[www.drjacknewman.com](http://www.drjacknewman.com)

**Vzw borstvoeding:**

[www.vzwborstvoeding.be](http://www.vzwborstvoeding.be)

**La Leche League:**

[www.lalecheleague.be](http://www.lalecheleague.be)

**Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding:**

[www.vbbb.be](http://www.vbbb.be)

**Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen:**

[www.vroedvrouwen.be](http://www.vroedvrouwen.be)

**De Tiende Maand, vroedvrouwen:**

[www.tiendemaand.be](http://www.tiendemaand.be)

**Belgische Vereniging van Lactatiekundigen:**

[www.bvl-borstvoeding.be](http://www.bvl-borstvoeding.be)

**Kenniscentrum Borstvoeding De Bakermat:**

[www.debakermat.be](http://www.debakermat.be)



## 'de wieg' is erkend als Borstvoedingsvriendelijke Organisatie.

Bel of mail ons, kom langs in onze expertisecentra kraamzorg of vraag een bezoek aan bij je thuis.

<b>Brugge</b>	Ezelpoort 5	050 33 38 53
<b>Torhout</b>	Sint-Rembertlaan 15	050 22 33 52
<b>Roeselare</b>	Leenstraat 31	0479 95 17 90
<b>Izegem</b>	Kruisstraat 23	056 60 15 39
<b>Aalter</b>	Boomgaard 12	050 33 38 53
<b>Wingene</b>	Oude Bruggestraat 72	050 22 33 52
<b>Thuiskraamzorg</b>	kraamzorg@dewieg.be	
<b>Vrijwillige zorg</b>	oppas@dewieg.be	
<b>Vroedkunde</b>	vroedvrouw@dewieg.be	
<b>Expertisecentrum</b>	info@dewieg.be	

Van maandag tot vrijdag is 'de wieg' telefonisch bereikbaar van 8 uur tot 17 uur.

**Heb je een dringende vraag?** Buiten de kantooruren is 'de wieg' dag en nacht bereikbaar: **tel. 050 33 02 70.**



**Volg ons op sociale media:**

-  @kraamcentrumdewieg
-  @de\_wieg