

Informatiebrochure voor ouders

# Borstvoeding

De beste start



Koningin Mathilde  
Moeder- en kindcentrum



<b>1.</b>	<b>De beste start</b> .....	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Voordelen</b> .....	<b>4</b>
2.1	Voor de baby	
2.2	Voor de moeder	
<b>3.</b>	<b>Samenstelling van borstvoeding</b> .....	<b>5</b>
<b>4.</b>	<b>Starten met borstvoeding</b> .....	<b>6</b>
<b>5.</b>	<b>Voedingtips voor de moeder</b> .....	<b>9</b>
<b>6.</b>	<b>Enkele aandachtspunten</b> .....	<b>10</b>
<b>7.</b>	<b>Ons beleid</b> .....	<b>11</b>
<b>8.</b>	<b>Contact en info</b> .....	<b>12</b>

Beste ouder,

Borstvoeding is de aanbevolen voeding voor pasgeboren baby's en biedt heel wat voordelen voor moeder en kind.

Om optimaal met borstvoeding te kunnen starten, helpen we u met deze brochure alvast op weg. Veel succes!

## 1 De beste start

Het wordt ten zeerste aanbevolen om minstens de eerste zes levensmaanden uitsluitend borstvoeding te geven.

- Tijdens de eerste levensdagen wordt bijvoeding met suikerwater of kunstvoeding afgeraden.
- Bijvoeding is overbodig tijdens de eerste zes maanden.

Na de eerste zes maanden kunt u nog verder borstvoeding geven in combinatie met bijvoeding, zolang u en uw kindje zich daar goed bij voelen.

## 2 Voordelen

### 2.1 Voor de baby

- Borstvoeding is de meest natuurlijke voeding die u uw baby kunt geven.
- De samenstelling van borstvoeding is volledig aangepast aan de behoeften, de groei en het afweersysteem van uw baby.
- De borst geeft gemakkelijk troost aan een huilende baby.
- Borstvoeding ontwikkelt de kaak- en tongspieren van uw baby.
- Borstvoeding heeft een beschermende werking tegen allerlei ziekten en kwaaltjes:
  - acute oorontstekingen
  - darm- en luchtweginfecties
  - wiegendood
  - diabetes (type 1)
  - allergieën, waaronder koemelkallergie
  - overgewicht

### 2.2 Voor de moeder

- Snel herstel van de baarmoeder. Door het zuigen aan de borst komt het hormoon 'oxytocine' vrij, dat de baarmoeder laat samentrekken, zodat deze haar oorspronkelijke vorm sneller terugkrijgt. Bij het begin van de borstvoeding kunt u dit ervaren als buikkrampen, dit zijn naweeën.
- Sneller terug op gewicht komen. Borstvoeding geven vraagt meer energie van uw lichaam waardoor de vetreserves, die tijdens de zwangerschap aangelegd werden, sneller verbruikt worden.
- Vrouwen die minstens drie maanden borstvoeding geven, lopen minder risico op borst- en eierstokkanker.
- Borstvoeding geven schept een intense band tussen moeder en baby.
- Borstvoeding geven schept rustmomenten voor de moeder.

## 3 Samenstelling van borstvoeding

Moedermelk is het beste wat u uw baby kunt geven. Gedurende de volledige borstvoedingsperiode en bij elke voeding is ze afgestemd op de behoeften, de groei en het afweersysteem van uw baby.

- Borstvoeding is samengesteld uit licht verteerbare eiwitten, verteringsenzymen, vetten, lactose, ijzer, weinig zout, mineralen, vitamines en nog heel wat andere nuttige stoffen, zoals antistoffen.
- Aan het begin van de borstvoeding bevat de melk veel water en melksuiker dat vooral de dorst lest. Aan het einde van de voeding bevat de melk veel vetten, wat uw baby extra calorieën geeft om te groeien.

## 4 Starten met borstvoeding

Het UZA-beleid rond borstvoeding is gebaseerd op de **tien vuistregels van de Wereldgezondheidsorganisatie**. Op elke kamer van de materniteit hangt een poster hierover. U vindt ze eveneens achteraan deze brochure. Een greep uit deze regels:



### ■ Vuistregel 4: huidcontact na de geboorte

**Na de geboorte is er minstens één uur huidcontact tussen baby en moeder. Moeders worden geholpen bij het herkennen van de eerste hongersignalen van hun baby.**

Lichaamscontact en de mogelijkheid om te drinken in het eerste uur na de geboorte zijn heel belangrijk. Daarom wordt elke gezonde baby meteen na de geboorte op mama's buik gelegd. Zo kan de moeder ingaan op de signalen van haar baby, die meestal al gauw aan de borst begint te drinken. Indien nodig kan de vroedvrouw hulp aanbieden. De eerste zorgen zoals wegen, meten en kleden worden uitgesteld tot na de eerste voeding.

Huidcontact wordt gestimuleerd bij alle moeders, ook als zij geen borstvoeding geven. De baby wordt warm gehouden tijdens het huidcontact. Vanaf de geboorte worden moeder en kind niet gescheiden, tenzij er een dringende medische reden is.

### ■ Vuistregel 5: borstvoeding leren geven

**De moeder krijgt hulp om de baby correct aan te leggen en de melkproductie te onderhouden, ook als ze niet bij haar kindje is.**

Borstvoeding geven moet u leren. De eerste dagen zijn oefendagen. Vraag raad aan de vroedvrouwen. Zij staan u bij met praktische hulp, tips, informatie over techniek en psychologische steun. Het is belangrijk dat u meteen leert uw baby op de juiste manier aan te leggen. Dat voorkomt mogelijke problemen zoals tepelkloven en pijnlijke tepels. Borstvoeding geven lukt het best als moeder en kind ontspannen zijn in een rustige omgeving.

#### **Hoe kunt u zich voorbereiden op borstvoeding geven?**

Lees informatie of volg prenatale infosessies rond borstvoeding met andere aanstaande ouders. Wisselende gevoelens bij het begin van het moederschap is volkomen normaal. Daarom is het belangrijk dat u op voldoende steun van uw omgeving kunt rekenen. Betrek ook uw partner bij de zoektocht naar informatie.

#### **Goed aanleggen**

Belangrijke aandachtspunten:

- Goede drinktechniek: grote mond bij het aanhappen
- Babybuikje tegen uw buik aanleggen
- Voldoende tepelhof in het mondje
- Goede houding

#### **Enkele voedingshoudingen**

- Zittend of madonnahouding: zittend met de baby op de onderarm
- Zijligging: goed voor 's nachts
- Bakerhouding: beentjes onder uw oksel leggen
- Doorgeschoven bakerhouding: leg uw buitenste arm om uw baby, zijn hoofdje rust op uw hand
- Ruglig 30° met baby bovenop mama (biological nurturing)

Leer de verschillende voedingshoudingen zodat u kunt afwisselen, bv. voor borstvoeding 's nachts of wanneer er een melkklier verstopt is.



## ■ Vuistregel 7: altijd samen

**Moeder en baby blijven dag en nacht samen. Alleen om medische redenen wijken we hiervan af.**

### Rooming-in

Rooming-in (betekent letterlijk: moeder en baby zijn onafscheidelijk 'op dezelfde kamer') stelt de moeder in staat om steeds op de signalen van haar baby in te gaan, zodat hij volledig op zijn vraag gevoed kan worden. Moeder en kind worden enkel gescheiden wegens medische redenen.

Het is ook natuurlijk dat moeder en baby altijd samenblijven. De mama zal de baby sneller voeden, maar kan hem ook beter leren kennen en zal zich rustiger voelen in zijn nabijheid. De baby zal dichtbij mama rustiger en veiliger slapen.

## ■ Vuistregel 8: voedingsritme

**We respecteren het voedingsritme van elke baby.**

We moedigen elke moeder aan om haar baby volgens zijn ritme en zonder beperkingen aan de borst te laten drinken. Borstvoeding werkt volgens vraag en aanbod: hoe meer uw baby drinkt, hoe meer melk er aangemaakt wordt. Omdat moedermelk licht verteerbaar is, zal uw baby snel weer honger hebben en in het begin dag en nacht om voeding vragen.



Het is normaal en ook nodig dat baby's de eerste twee weken minstens acht tot twaalf keer borstvoeding vragen in 24 uur. Dat lijkt vermoeiend, maar het is nodig om een goede melkproductie op te bouwen. De baby moet veel drinken om goed te kunnen groeien. De borstvoeding komt zo snel op gang en de baby komt op gewicht.

Na enkele weken valt het drinkritme van sommige baby's terug op zes tot zeven voedingen, andere blijven maanden lang veel voedingen vragen. Het schema kan ook wisselend zijn. Zolang uw baby goed groeit en levendig blijft, hoeft u zich geen zorgen te maken, elke baby is immers uniek! Anderzijds moet u een slaperige baby, die geen interesse vertoont in eten, aanmoedigen om te eten en regelmatig wakker maken zodat hij minstens acht tot twaalf keer per dag eet en regelmatig plas- en stoelgangluiers heeft.

## ■ Vuistregel 9: geen speentje

**Aan baby's die borstvoeding krijgen wordt geen speentje gegeven.**

Het gebruik van fopspenen of speentjes van zuigflessen kan tepel-zuig-verwarring veroorzaken, met een verkeerde zuigtechniek aan de borst tot gevolg. Het kan tepelkloven veroorzaken en leiden tot het stoppen van de borstvoeding.

Daarom wordt het gebruik van een tutje/speentje afgeraden bij borstvoeding. Als er toch bijvoeding nodig is, is het beter om dit te geven onder een andere vorm, bv. met een klein bekertje.

## ■ Vuistregel 10: naar huis

**Extra ondersteuning voor de voeding.**

Wanneer u thuis bent, kan u rekenen op de hulp van een zelfstandige vroedvrouw. U kan ook deelnemen aan moedergroepen, mamacafé's en social media waar u in contact komt met andere moeders en baby's.

## 5 Voedingtips voor de moeder

- Zorg voor een gevarieerde voeding
- Borstvoeding verbruikt ongeveer 700 cal/dag, eet dus extra gezonde snacks
- Wees matig met cola, koffie, chocolade (door het cafeïnegehalte) en alcohol

## 6 Enkele aandachtspunten

- Ga na uw ontslag uit de kraamafdeling regelmatig op controle bij uw huis- en kinderarts of Kind en Gezin.
- Bij twijfels of borstvoedingproblemen kunt u altijd een beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw of lactatiekundige\*.
- Neem contact op met een moedergroep om ervaringen te delen met andere borstvoedende moeders\*.
- U kunt een beroep doen op een telefonische borstvoedingshulplijn\*.
- Eens thuis, gun uzelf voldoende rust en vraag eventueel hulp aan familie, vrienden of familiale hulp\*.
- Borstvoeding geven vraagt vooral de eerste weken veel inspanning, geduld, doorzettingsvermogen en energie. Naarmate de tijd verstrijkt, wordt borstvoeding geven een plezier en vanzelfsprekend.
- Borstvoeding geven zal veel voldoening schenken. Uw partner kan ook op andere manieren aandacht schenken aan de baby.

\* Adressen worden bij uw ontslag meegegeven.

## 7 Ons beleid

**Al onze medewerkers besteden aandacht aan de zorg en de begeleiding van moeder en kind tijdens de arbeid en bevalling:**

- We streven een natuurlijk bevallingsproces na, indien medisch verantwoord.
- De aanstaande moeder mag zich laten begeleiden door personen naar keuze.
- Wij dragen zorg voor het comfort van moeder en kind en reiken daarvoor verschillende middelen aan.


**Het UZA besteedt veel aandacht aan het slagen van borstvoeding. Hiervoor baseren wij ons op de tien vuistregels van Unicef en de Wereldgezondheidsorganisatie:**

1. We hebben een zuigelingenbeleid op papier voor alle medewerkers die moeders en baby's verzorgen.
2. Alle betrokken medewerkers krijgen een opleiding om dit beleid uit te voeren.
3. Zwangere vrouwen worden geïnformeerd over het belang en de praktijk van borstvoeding geven.
4. Na de geboorte is er minstens één uur huidcontact tussen baby en moeder. Moeders worden geholpen bij het herkennen van de eerste hongersignalen van hun baby.
5. De moeder krijgt hulp om de baby correct aan te leggen en de melkproductie te onderhouden, ook als ze niet bij haar kindje is.
6. Borstgevoede kindjes krijgen geen andere voeding dan moedermelk, tenzij dit door de arts wordt aanbevolen.
7. Moeder en baby blijven dag en nacht samen. Alleen om medische redenen wijken we hiervan af.
8. We respecteren het voedingsritme van elke baby.
9. Aan baby's die borstvoeding krijgen wordt geen speentje gegeven. Als er om medische redenen bijvoeding nodig is, doen we dit via een bekertje.
10. De moeder krijgt een lijstje mee met adressen van moedergroepen, vroedvrouwen, lactatiekundigen en kraamhulp voor ondersteuning in de eerste weken na de geboorte.

## 8 Contact en info

Hebt u nog vragen? Spreek dan gerust een vroedkundige aan.  
Zij helpt u graag verder.

*Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.*

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem  
Tel +32 3 821 30 00 / [www.uza.be](http://www.uza.be)  
Volg ons op facebook  en twitter 