Borstvoeding

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

albert schweitzer

Inhoudsopgave

	Pag.
Inleiding	**2**
Adviezen	**2**
Lactatiekundige in het ziekenhuis	**3**
Borstvoeding	**4**
Uw borsten	**5**
Samenstelling van borstvoeding	**7**
Drinken tijdens de eerste dagen	**9**
Het aanleggen	**10**
Borstvoeding na een keizersnede	**14**
Als uw borstvoeding op gang is	**15**
Aandachtspunten voor u	**17**
Hoelang gaat u door met borstvoeding?	**20**
Weer gaan werken en borstvoeding	**20**
Meer informatie	**21**

Inleiding

Bij Rhena stimuleren wij het geven van borstvoeding. De WHO en Unicef raden aan om 6 maanden uitsluitend borstvoeding te geven en minimaal 2 jaar in combinatie met vast voedsel. In deze folder leest u meer over het geven van borstvoeding en welke begeleiding u daarbij bij Rhena kunt verwachten.

Adviezen

Deze adviezen zijn gebaseerd op de uitgangspunten van de WHO (World Health Organization) en UNICEF.
In het Albert Schweitzer ziekenhuis werken wij volgens de vijf standaarden van Baby Friendly. Bij Rhena volgen we de volgende adviezen rondom het geven van borstvoeding:

- Moeders worden binnen een uur na de geboorte geholpen met borstvoeding geven.
- Huid op huid contact direct na de bevalling en/of keizersnede.
- Baby's krijgen geen andere voeding dan borstvoeding, ook geen extra vocht. Bij Rhena wordt alleen bijgevoed als dat medisch nodig is op advies van de kinderarts.
- Wij geven geen fopspeen (met uitzondering voor de baby op de neonatologie in overleg met de ouders).
- Moeder en baby verblijven dag en nacht bij elkaar op een kamer.
- Als de baby toch van de moeder gescheiden moet worden, wordt aan de moeder uitgelegd hoe de melkproductie door afkolven op gang gebracht en gehouden kan worden.
- Bij Rhena stimuleren wij het vormen van borstvoedings-begeleidingsgroepen, de zogeheten moedergroepen. We verwijzen moeders als zij weer naar huis gaan, naar deze moedergroepen.

Als u borstvoeding gaat geven is het natuurlijk fijn voor u en uw baby als dit soepel verloopt. Toch kunnen er bij het geven van borstvoeding problemen ontstaan.

Voor de meeste problemen met borstvoeding zijn met de juiste kennis en begeleiding oplossingen te vinden. Veel problemen kunnen worden voorkomen door een goede voorbereiding en aanpak. U kunt vooraf bijvoorbeeld folders van borstvoedings-verenigingen lezen of boeken over borstvoeding.
Ook kunt u een online of fysieke informatiebijeenkomst bijwonen van een borstvoedingsvereniging, kraamcentrum of JGZ. Daar hoort u alles over het aanleggen van uw baby, de voorbereiding op het voeden en over het voorkómen en behandelen van problemen.

Lactatiekundigen in het ziekenhuis

Voor vragen over het geven van borstvoeding, kunt u ook terecht bij een van de lactatiekundigen van het Albert Schweitzer ziekenhuis. De lactatiekundige is beschikbaar voor de patiënten bij **Rhena**, het Geboortecentrum, de Kinderafdeling, de afdeling Neonatologie en de bijbehorende poliklinieken.
De lactatiekundige is aanwezig op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. De verpleegkundige van de afdeling kan een consult voor u aanvragen bij de lactatiekundige.

U kunt op de website van ons ziekenhuis voorlichtingsfilms bekijken. In ‘Borstvoeding geven’ vertellen twee lactatiekundigen over de voor- en nadelen van borstvoeding en in ‘Borstvoedingshoudingen’ ziet u welke aanleghoudingen er mogelijk zijn bij borstvoeding.

Tijdens de zwangerschap kunt u een afspraak maken voor het spreekuur van de lactatiekundige. De afspraak kunt u maken via de polikliniekassistente op de polikliniek Verloskunde.

U kunt een afspraak maken als u zelf vragen heeft of een probleem wilt bespreken. Soms kan uw verloskundig zorgverlener u ook adviseren om een afspraak te maken.
Reden om een afspraak te maken, kunnen bijvoorbeeld zijn:

- U heeft Diabetes.
- U bent zwanger van een meerling.
- U heeft een borstvergroting of borstverkleining gehad.
- U heeft de vorige keer dat u borstvoeding gaf problemen gehad.
- U gebruikt bepaalde medicijnen.

Nadat u bent bevallen, begeleidt het verplegend team u tijdens de borstvoeding. Zo nodig kan de lactatiekundige bij u langskomen nbij het Geboortecentrum, op de kinderafdeling of op de afdeling Neonatologie voor advies en/of ondersteuning.
De afdelingsverpleegkundige kan een afspraak voor u maken.

Borstvoeding

Borstvoeding is de beste voeding voor baby's, omdat het veel waardevolle stoffen bevat.

Voordelen van borstvoeding:

- Bevordert de hechting tussen moeder en baby.
- De samenstelling is aangepast aan de voedingsbehoefte van uw baby.
- Het is goedkoop.
- Het is altijd beschikbaar.
- Het heeft de juiste temperatuur.
- Bevat antistoffen tegen ziektes en helpt bij de ontwikkeling van het afweersysteem van uw baby. Bijvoorbeeld tegen diarree en andere darmstoornissen, luchtweginfecties en astma, middenoorontstekingen, allergieën en eczeem.

- Het bevat vetzuren die nodig zijn voor de ontwikkeling van de ogen en de hersenen.
- Op de lange termijn vermindert het de kans op diabetes, hart- en vaatziekten en overgewicht bij uw baby.

Voordelen voor de moeder
- Borstvoeding geeft minder bloedverlies na de geboorte.
- Als u minimaal 6 maanden borstvoeding geeft, vermindert dit de kans op borstkanker, ovariumkanker en botontkalking op latere leeftijd.

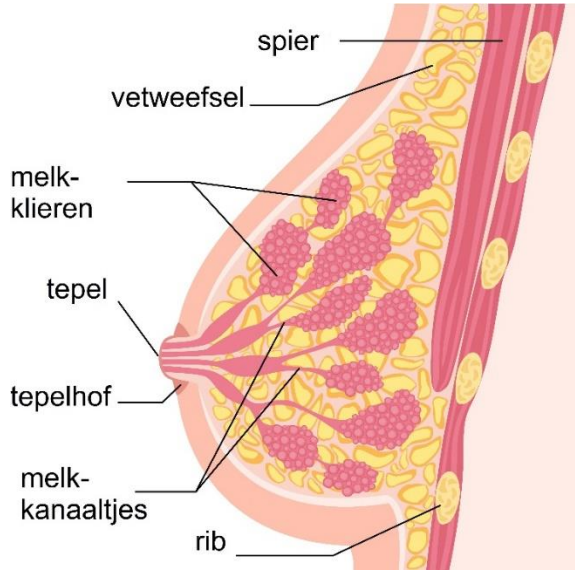
Nadelen van borstvoeding
- U ziet niet hoeveel melk uw baby drinkt. Door goed naar uw baby te kijken kunt u wel merken of uw baby voldoende drinkt.
- Alleen u als moeder kan borstvoeding geven. U kunt er wel voor kiezen om de melk af te kolven en de borstvoeding met de fles te laten geven door uw partner.

Uw borsten

Al tijdens de zwangerschap hebben uw borsten veranderingen ondergaan. Hierdoor kunnen uw borsten groter en/of gespannen zijn geworden of pijnlijk aanvoelen. Ook de kleur van de tepel en tepelhof kan veranderd zijn. Meestal worden ze iets donkerder.

De kliertjes in de tepelhof (de kliertjes van Montgomery scheiden talg af (zie afbeelding op de volgende bladzijde). Door de talg worden uw tepels van nature soepel gehouden. Extra verzorging is niet nodig. Het is voldoende om uw borsten met alleen water te wassen.

Melkklieren
Een borst bevat melkproducerende cellen. Deze liggen in de melkkliertjes, de alveoli. In deze melkklieren wordt melk uit bloed gemaakt.
De melkklieren hebben kleine afvoergangen, de melkkanaaltjes. Deze komen uit in grotere melkkanaaltjes en uiteindelijk komen alle kanalen uit in kleine openingen in de tepelhof.



Afb. 1: Dwarsdoorsnede van de borst.

Hormonen
Voor borstvoeding zijn twee hormonen erg belangrijk: prolactine en oxytocine.

- **Prolactine** zorgt voor het *aanmaken van de borstvoeding*. De aanmaak van borstvoeding gaat voortdurend door. Maar hoe

voller de borst, hoe langzamer de borstvoeding wordt aangemaakt.
Hoe leger de borst, hoe sneller er nieuwe borstvoeding wordt aangemaakt. Des te vaker uw baby de borst leegdrinkt, des te meer borstvoeding er wordt aangemaakt.
Als er minder tijd tussen de voedingen zit, wordt de borstvoeding vetter. Juist deze vette melk bevordert de groei van uw baby.

- **Oxytocine** zorgt voor het *toeschieten van de borstvoeding*, de zogeheten toeschietreflex. Hierbij trekken de spiercellen in de borst samen.
  Sommige vrouwen voelen de toeschietreflex als een prikkelend, warm of licht knijpend gevoel in de borst.
  Als de borst vol is, komt de toeschietreflex sneller dan bij een lege borst. U kunt de toeschietreflex stimuleren door uw borst te verwarmen, bijvoorbeeld met een warm washandje of onder de douche. Ook kunt u ontspannen door bijvoorbeeld in een rustige omgeving te gaan zitten. Verder kan het helpen om voor en tijdens de voeding, uw borsten licht te masseren.

Samenstelling van borstvoeding

In de loop der tijd verandert de samenstelling van borstvoeding. De melk heet eerst colostrum, daarna overgangsmelk en als laatste rijpe melk.

Colostrum
De eerste melk is dik, gelig en extra rijk aan antistoffen en levende cellen. Dit beschermt uw baby tegen ziekten. Samen met de antistoffen die uw baby via de navelstreng heeft gekregen, is de afweer in de melk belangrijk voor het volgroeien van het immuunsysteem. Colostrum bevat groeifactoren en enzymen. Deze zorgen voor een optimale ontwikkeling van de nog onrijpe organen.

Colostrum is eiwitrijk en licht verteerbaar. Het zorgt ervoor dat uw baby zijn eerste ontlasting (meconium) makkelijker kwijt raakt.
De lichaamseigen en dus gemakkelijk opneembare suikers in colostrum houden de bloedsuikerspiegel van uw baby op peil.
Colostrum komt in geconcentreerde druppels. Deze kleine hoeveelheden zijn aangepast aan de kleine maag van uw baby en aan de darmen die nog moeten gaan werken.

Colostrum wordt in de zwangerschap al aangemaakt, sommige vrouwen hebben al **'**lekkende**'** borsten in de zwangerschap.

Overgangsmelk
Rond de derde en vierde dag van de borstvoeding, begint het colostrum van samenstelling te veranderen en verandert ook de kleur. Dit wordt de overgangsmelk genoemd.
Overgangsmelk combineert de voordelen van colostrum met de voordelen van de rijpe melk.

Rijpe melk
Na ongeveer 14 dagen is er sprake van rijpe melk. De samenstelling van deze rijpe melk is aangepast aan de veranderende behoeften van uw baby.
Gedurende de voeding wordt de borstvoeding steeds vetter. Op het eind van een voeding is het vetgehalte in de borstvoeding het hoogst. Het vet en de calorieën zijn voor uw baby nodig om te kunnen groeien. Daarom is het belangrijk dat uw baby de eerste borst goed leeg drinkt, boert en dan de tweede borst pas krijgt om uit te drinken.

Drinken tijdens de eerste dagen

Aangeboren reflexen
Baby's worden geboren met een zoek-, hap-, zuig-, en slikreflex.

- U ziet de zoekreflex als uw baby naar uw borst zoekt.
- Zodra de lippen aangeraakt worden, opent uw baby de mond en steekt de tong naar buiten over zijn onderkaak. Dit is de hapreflex.
- Zodra uw baby uw tepel voelt, gaat de zuigreflex werken.
- Zodra uw baby borstvoeding achter in de keel voelt, gaat uw baby automatisch slikken, de slikreflex.
- Door goed gebruik te maken van de zoek- en hapreflex blijven deze reflexen in stand. We raden u aan om de eerste dagen uw baby vaak aan te leggen met een goede aanlegtechniek, per dag ongeveer acht tot twaalf keer.

Huid-op-huid contact
Naast behoefte aan voeding heeft uw baby ook behoefte aan warmte en lichaamscontact. Uw baby zal het fijn vinden om uw blote huid te kunnen voelen. Huid-op-huid contact is erg belangrijk. Dit geeft u en uw baby de mogelijkheid om bij te komen van de bevalling. U en uw partner kunnen dan rustig kennismaken met jullie baby. Als uw baby eraan toe is, kan uw baby in alle rust beginnen met zoeken naar de borst en oefenen met het zuigen aan uw borst. Dit heeft ook een positieve invloed op de borstvoeding.

Signalen voor het eerste aanleggen
De aangeboren zuigreflex bij uw baby is 20 tot 30 minuten na de geboorte het sterkst. Daarom is het belangrijk dat uw baby in het eerste uur na de geboorte aan uw borst heeft gedronken.

Wij streven ernaar om de eerste kennismaking aan de borst in alle rust te laten verlopen en adviseren ouders om hier de tijd voor te nemen.

De verschillende voedingssignalen, die aangeven dat uw baby wil drinken zijn:

- Open ogen en bewegen van het hoofdje, uw baby begint wakker te worden.
- Open mond en maken van zoekende bewegingen.
- Maken van bewegingen met het lijfje.
- Bewegen van de handen bij mond en gezicht.
- Uitsteken van de tong.
- Maken van smakbewegingen.
- Zachtjes jammeren.

Als u deze signalen niet herkent, zal uw baby gaan huilen. U zult uw baby dan eerst moeten troosten, voordat hij in staat zal zijn om uw borst goed te pakken.

Het aanleggen

Het aanleggen van uw baby kan in verschillende houdingen, zowel liggend als zittend.

Aanleghoudingen
Er zijn verschillende houding mogelijk om uw baby te laten drinken. Bij Rhena zijn er voedingskussens aanwezig om in een prettige houding te voeden.

Afb.2: Liggend op de zij.

Afb.3: Madonna houding.

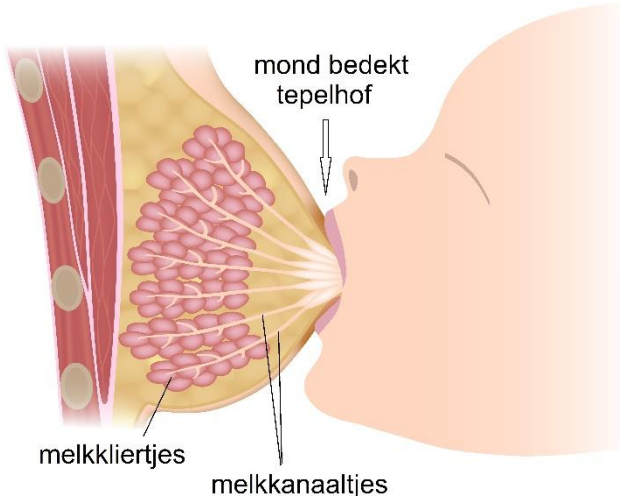
Afb.4: Rugbyhouding.

Afb.5: Doorgeschoven houding.

- Zorg -voordat u gaat aanleggen- dat u goed ontspannen ligt of zit. U kunt eventueel het voedingskussen gebruiken voor een goede ondersteuning.
- Haal uw baby naar u toe, zodat hij met de neus op dezelfde hoogte als uw tepel ligt.

In deze houding zal uw baby het hoofd achterover moeten bewegen om toe te happen. Daardoor gaat de mond verder open en kan de tepel diep in de mond komen.

- Het oor, de schouder en de heup van uw baby liggen op één lijn.
- Neem uw borst tussen duim en wijsvinger en laat uw baby ruiken aan de tepel of raak het bovenlipje aan.
- Het kan zijn dat uw baby eerst gaat likken aan de tepel.
- Wacht tot uw baby de mond wijd open doet.
- Duw niet tegen het achterhoofd van uw baby, maar tussen zijn schouderbladen.
- Houd uw baby met zijn buik lekker tegen u aan en haal zijn billen en benen naar u toe.
- Als uw baby goed aanligt, ligt hij met zijn kin in de borst, de tong onder de tepel en zijn de lipjes naar buiten gekruld. De neus is vrij om te ademen (zie afbeelding 6).



Afb. 6: De juiste houding van aanliggen.

Als uw baby op de juiste manier drinkt, staan de wangen bol en ziet u de zuigbewegingen tot bij de slaap en oren komen.
Eerst zal uw baby snelle zuigbewegingen maken. Als de melk toeschiet zal uw baby met langere, diepe teugen zuigen.

Borstvoeding 'op verzoek'
Bij voeden 'op verzoek krijgt uw baby voeding, zodra uw baby aangeeft honger te hebben. Dit is de meest natuurlijke manier. Er wordt immers ingegaan op de behoefte van uw baby. Het 'op vraag' voeden heeft bovendien als voordeel dat uw baby goed zal drinken.
De eerste dagen voelen uw borsten nog soepel aan. Omdat de borstvoeding op gang gaat komen, voelen uw borsten na 2 tot 3 dagen, voller en meer gespannen aan. Dit heet stuwing.
Door uw baby vaak aan de borst te laten drinken, worden de borsten beter leeg gedronken en zult u minder last hebben van de stuwing.
Een baby die goed is aangelegd, drinkt totdat hij voldaan is. Gemiddeld drinkt uw baby 20 minuten effectief. Daarna laat u uw baby boeren en als uw baby daarna nog verder wil drinken geeft u uw andere borst.

De eerste dagen moet u uw baby vaak aanleggen. Acht tot twaalf keer per 24 uur is normaal. Hoe vaak u precies borstvoeding geeft, kan variëren. Zorgt u er wel voor dat uw baby minimaal zeven voedingen per 24 uur krijgt.
U geeft steeds beide borsten per voeding, tenzij uw baby na één borst al voldaan is. Als u beide borsten per voeding geeft, dan moet u de eerstvolgende voeding altijd beginnen met de borst die uw baby het laatst heeft gedronken.
Op deze manier worden beide borsten afwisselend goed leeg-gedronken en wordt de borstvoeding zo goed mogelijk gestimuleerd.

Uw baby wordt eenmaal per dag bloot gewogen om de groei bij te houden. Bij Rhena doen we dit voor het baden. Alle baby's vallen de eerste dagen af.

Als uw baby zeven tot tien procent van zijn geboortegewicht is afgevallen, wordt er extra gelet op het aanleggen en hoe uw baby aan de borst drinkt. Ook wordt er gestart met afkolven om de borstvoeding extra te stimuleren. Deze afgekolfde borstvoeding wordt dan aan uw baby gegeven.

Uw baby van de borst nemen
In principe laat uw baby vanzelf uw borst los als hij voldoende heeft gedronken. Soms is het nodig om wat hulp te bieden. U kunt uw pink dan in de mondhoek van uw baby brengen. Hiermee heft u het vacuüm op en laat uw baby uw tepel los.

Plas- en poepluiers
De eerste 2 dagen heeft uw baby meestal één tot twee plasluiers en meerdere poepluiers per dag. De eerste 2 dagen is de poep meestal groen/zwart en plakkerig (meconium). Daarna wordt het lichter van kleur (wat geliger) en zachter of soms zelfs wat waterig.

Borstvoeding na een keizersnede

Ook na een keizersnede kunt u borstvoeding geven. Het maakt niet uit of u algehele narcose of een ruggenprik heeft gehad.
Bij Rhena krijgt u een ‘natuurlijke keizersnede’. Dit betekent dat uw baby bij u en uw partner op de operatiekamer blijft tot u weer op uw kraamsuite bent. De kinderarts beslist na de keizersnede of dit medisch verantwoord is. Direct na de geboorte wordt huid op huid contact met uw baby gestimuleerd en kan uw baby aan de borst worden gelegd. Na een keizersnede duurt het vaak wat langer voordat de borstvoeding op gang komt. Dit komt door de pijn die uw lichaam ervaart. Vaak aanleggen is dan zeker belangrijk.
Een keizersnede is een operatie en u heeft buikwond. Dit kan pijnlijk zijn. Daarom is het bij het aanleggen van uw baby belangrijk om extra te letten op een prettige voedingshouding en ondersteuning.

Een goede houding na een keizersnede is de rugbyhouding (zie afbeelding 4). Maar u kunt ook op uw rug blijven liggen of op uw zij draaien. In dat geval is het belangrijk dat u goed wordt ondersteund door kussens.
Het is belangrijk om de aangeboden pijnstilling in te nemen.

Als uw borstvoeding op gang is

Meestal komt de borstvoeding rond de derde dag na de geboorte pas echt op gang. Bijvoeden van uw baby is de eerste 3 dagen niet nodig, omdat een gezonde baby voldoende reserves heeft.
De eerste weken drinkt uw baby minstens acht keer per dag. Een maximum is er niet.
In de loop van de volgende weken en maanden zal uw baby waarschijnlijk minder vaak willen drinken en komt er meer tijd tussen de voedingen.

U kunt er van uitgaan dat uw baby genoeg drinkt, als uw baby goed wakker en alert is en zich regelmatig meldt voor een voeding. Ook heeft uw baby minstens zes keer per dag een natte luier.
Op het consultatiebureau wordt uw baby gewogen en wordt de groei gecontroleerd. Als u tussen twee bezoeken aan het consultatie-bureau door, twijfelt of uw baby voldoende groeit, kunt u naar het inloopspreekuur gaan om uw baby te laten wegen.
Vraag aan de verpleegkundige van het consultatiebureau wanneer het inloopspreekuur is.

Regeldagen
Uw baby kan ‘regeldagen’ hebben. Dit zijn dagen waarop uw baby het voedingsschema totaal kan omgooien. Uw baby kan op deze dagen onrustig zijn en veel huilen tussen de ‘normale’ voedingen door. De oorzaak van deze onrust is niet bekend, maar als moeder reageert u het beste door vaker te voeden.

Na 2 of 3 dagen zal uw baby weer tevreden zijn. Deze regeldagen treden meestal op rond de tiende dag na de geboorte, rond de 6 weken en na 3 maanden.

Plas- en poepluiers
Als de borstvoeding goed op gang is gekomen, heeft uw baby gemiddeld vijf tot zes plasluiers per dag. De urine is helder en kleurloos.

Zolang uw baby uitsluitend borstvoeding krijgt, blijft de ontlasting zacht, soms zelf waterig met vlokjes. De kleur kan variëren van mosterdgeel tot lichtgroen. Bij borstvoeding en een gezonde baby is dunne ontlasting geen diarree. Na een aantal weken poept uw baby minder vaak per dag en wordt de ontlasting dikker en meer. Het ontlastingspatroon kan variëren van een aantal keren per dag tot één keer per week.

Vitamine K en D
Als u uw baby borstvoeding geeft, raden we u aan om extra vitamine K te geven. Dit is nodig voor de bloedstolling van uw baby. Direct na de geboorte krijgen alle baby's vitamine K. Daarna moet u uw baby vanaf de achtste dag tot 3 maanden na de geboorte één keer per dag vitamine K geven. Vanaf de tweede week is ook extra vitamine D nodig. Alle baby's in Nederland krijgen vitamine D tot het vierde jaar. Dit mag u samen met de vitamine K geven. Uw verloskundige bespreekt dit met u tijdens de kraamperiode.

Aandachtspunten voor u

We raden u aan om zolang u borstvoeding geeft, extra te letten op de volgende zaken:

- **Hygiëne**
  Een goede hygiëne tijdens de borstvoedingsperiode is belangrijk, zowel voor uw baby als uzelf. Was vaak en goed uw handen, zeker voor iedere voeding en na het verschonen van uw baby. Bij de dagelijkse verzorging wast u uw borsten alleen met water en niet met zeep. Het is niet nodig om uw borsten voor iedere voeding te wassen.
  Na een voeding laat u uw tepels aan de lucht drogen, eventueel kunt u een druppel borstvoeding over uw tepel uitsmeren. Dit werkt desinfecterend.

- **Beha's**
  Het is belangrijk om een goede voedingsbeha te kopen. Omdat uw borsten tijdens de zwangerschap groeien, is het handig om een voedingsbeha pas aan het einde van uw zwangerschap te kopen. Een voedingsbeha heeft een voorsluiting, zodat tijdens het voeden één borst bedekt blijft. Het is van belang dat de beha uw borsten goed steunt. Met een katoenen beha zult u minder transpireren dan met een beha van nylon. Een beugelbeha raden we af, omdat de beugel kan knellen en er hierdoor een melkkanaal dichtgedrukt kan worden. Als u zoogkompressen gebruikt, moet u deze na iedere voeding verschonen, tenzij ze nog droog en schoon zijn.

- **Wat mag ik wel of juist niet eten?**
  Uw voeding heeft geen invloed op de kwaliteit van de borstvoeding. Wel kan, afhankelijk van wat u gegeten heeft, de smaak anders zijn. Als u borstvoeding geeft, geldt een algemeen advies: eet gezond en gevarieerd.

U kunt in principe alles eten en drinken. Misschien zult u wat extra moeten eten en drinken, omdat u met borstvoeding geven 500 kcal per dag extra verbruikt. Drink ongeveer 2 liter per dag.

- **Afvallen**
  Zolang u borstvoeding geeft, kunt u beter geen streng dieet volgen om af te vallen. Als u te snel afvalt, kunnen schadelijke stoffen uit uw lichaamsvet, in uw bloed terechtkomen. Deze schadelijke stoffen kunt u via uw borstvoeding doorgeven aan uw baby. Van geleidelijk afvallen is het niet bekend dat het de borstvoeding beïnvloedt.

- **Vegetarisch, veganistisch of macrobiotisch eten**
  Geeft u borstvoeding en eet u vegetarisch, veganistisch of macrobiotisch? Dan moet u extra aandacht besteden aan uw voeding.
  Het is mogelijk dat uw borstvoeding daardoor te weinig vitaminen en mineralen bevat. Uw baby krijgt dan te weinig zink, ijzer, eiwitten, vitamine B12 en vitamine D. Overleg met een diëtiste wat u hieraan kunt doen!

- **Medicijnen**
  De meeste medicijnen kunt u gewoon gebruiken, terwijl u borstvoeding geeft. Gebruik deze wel in overleg met uw behandelend arts. Soms is het mogelijk om een medicijn te laten vervangen door een geneesmiddel wat wel gebruikt mag worden tijdens het geven van borstvoeding. Als blijkt dat *tijdelijk* gebruik van medicijnen ongunstig is in combinatie met borstvoeding (omdat uw baby dan chemische stoffen binnenkrijgt), is afkolven een goed alternatief om de borstvoeding op gang te houden. De afgekolfde borstvoeding moet u dan wel weggooien.

- **Narcose**
  Als u voor een operatie narcose krijgt, kunt u zodra u weer goed wakker bent uw baby weer aan de borst leggen. Overleg bij twijfel met de lactatiekundige.

- **Cafeïne**
  In koffie, cola, ijs(thee) en sommige frisdranken zit cafeïne. Als u hiervan meer drinkt dan drie koppen of glazen, kan uw baby onrustig worden en minder slapen.

- **Roken**
  Roken vermindert de melkproductie, doordat roken de hoeveelheid prolactine verlaagt. De nicotine vermindert ook de toeschietreflex.
  Hoe minder sigaretten u per dag rookt, des te kleiner zijn de gezondheidsrisico's voor uzelf en uw baby. Als u veel rookt, kan uw baby last krijgen van darmkrampen, misselijkheid, overgeven en diarree. Als u toch wilt roken, dan raden wij u aan het aantal sigaretten per dag te beperken. Het is dan beter om direct na een voeding te roken. Rook niet in huis en zeker niet in de buurt van uw baby. Rook die uw baby inademt, is nog schadelijker dan de nicotine die binnenkomt via de borstvoeding. Als u rookt komt de nicotine ook in de borstvoeding terecht. Niet roken is altijd het beste.

- **Alcohol**
  De alcohol die de moeder drinkt, gaat gemakkelijk over in de borstvoeding, maar wordt niet in de borstvoeding opgeslagen. De alcohol verlaat de borstvoeding, zodra het alcoholpercentage in het bloed van de moeder daalt. Het duurt ongeveer 3 uur voordat de alcohol uit uw bloed is. Als u één glaasje drinkt en 3 uur wacht met voeden, is uw borstvoeding ongeveer weer alcoholvrij.

- **Drugs**
  Houd er rekening mee dat ook drugs (alle soorten) in uw borstvoeding terecht komen. Als u drugs gebruikt, mag u **geen borstvoeding** geven.

- **Anticonceptie**
  Zolang u borstvoeding geeft, heeft het de voorkeur dat u alleen anticonceptiemiddelen (voorbehoedsmiddelen) gebruikt waarin geen hormonen zitten. Voorbeelden hiervan zijn condooms en het koperspiraal. Als dat nodig is, kan eventueel een middel gekozen worden dat alleen progesteron bevat. Dan kan gekozen worden uit de minipil, de prikpil, het hormoonstaafje in de arm en het hormoonhoudend spiraal. Deze hormonen komen wel in de borstvoeding terecht, maar zijn niet schadelijk voor uw baby. Anticonceptiemiddelen met oestrogenen zijn een laatste keus, omdat oestrogenen de melkproductie remmen.

Hoelang gaat u door met borstvoeding?

De WHO en Unicef raden aan om 6 maanden uitsluitend borst-voeding te geven en minimaal 2 jaar in combinatie met vast voedsel. Vanzelfsprekend beslist ú hoelang u borstvoeding wilt geven.

Weer gaan werken en borstvoeding

Als u weer activiteiten buitenshuis gaat oppakken, zoals werken, hoeft u niet te stoppen met het geven van borstvoeding. Het is wettelijk geregeld dat u de eerste 9 maanden na de geboorte van uw baby één vierde van uw werktijd mag besteden aan het voeden van uw baby of het afkolven voor uw baby.

Dit ‘borstvoedingsverlof’ krijgt u doorbetaald. We raden u aan om al tijdens uw zwangerschap uw werkgever op de hoogte te stellen van uw voornemen om werk en borstvoeding te combineren.
Als u niet in de gelegenheid bent om tijdens uw werk borstvoeding te geven, kunt u uw borstvoeding afkolven.

We adviseren om pas te beginnen met het geven van de afgekolfde borstvoeding met de fles, als uw baby al een tijd goed aan de borst drinkt. Doe dit pas als uw baby zeker 3 tot 4 weken is en het drinken aan de borst goed gaat. Daarna kunt u regelmatig proberen of uw baby uit de fles wil drinken.

U kunt 2 tot 3 weken de tijd nemen om uw afkolfmethode te oefenen voor u weer aan het werk gaat. Als u al een voorraadje borstvoeding wilt hebben als u gaat werken, is het handig om ’s ochtends na de ochtendvoeding te kolven.
De informatie over het bewaren, invriezen en ontdooien van moedermelk staat in onze folder ‘Afkolven van borstvoeding’.

Meer informatie

Als u thuis vragen of problemen heeft tijdens het geven van borstvoeding, kunt u met uw vragen terecht bij het consultatiebureau, één van de borstvoedingsorganisaties of een vrijgevestigde lactatiekundige. Voor meer informatie over lactatiekundige hulp is er www.nvlborstvoeding.nl (klik op “zoek een lactatiedeskundige”).

Overige adressen
Voor meer informatie over borstvoeding kunt u terecht bij de volgende websites en adressen:

- www.borstvoeding.com
- Borstvoeding organisatie La Leche League
  e-mail: vragen@lalecheleague.nl

website: www.lalecheleague.nl
De landelijke telefonische hulpdienst is bereikbaar voor informatie en een luisterend oor. U kunt de dienstdoende leidster vinden via www.borstvoeding.nl/telefoondienst

- Baby Friendly Nederland / Landelijke Borstvoedingsraad

Geef hier uw mening over deze folder: *www.asz.nl/foldertest/*

Bron afbeeldingen 2 t/m 5: deze foto's zijn met toestemming overgenomen van Medela.

De afbeeldingen 1 en 6 zijn afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar www.shutterstock.com

Albert Schweitzer ziekenhuis
december 2025
pavo 0531