

Welke voeding gaat u uw baby geven?

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

informatie

Inleiding

Nu u zwanger bent, heeft u veel keuzes te maken. Zo gaat u bijvoorbeeld kiezen welke voeding u aan uw baby gaat geven. De beste voeding voor uw baby is borstvoeding. Kunt of wilt u geen borstvoeding geven, dan is kunstvoeding een goed alternatief. Binnen ons ziekenhuis spreken we van kunstvoeding als de voeding gemaakt is van melkpoeder.

Uw baby drinkt borstvoeding aan de borst of afgekolfd via de fles. Er zijn verschillende factoren die uw keuze zullen bepalen zoals uw eigen ervaringen, uw omgeving, de media en eventueel medicijngebruik.

In deze folder leest u meer over de verschillen tussen borstvoeding en kunstvoeding. Zo kunt u voor uzelf een goede keuze maken. Ook geven we informatie over de voedingskeuze als uw baby te vroeg wordt geboren.

Waarom borstvoeding?

Borstvoeding geven is een natuurlijk en een logisch vervolg op de zwangerschap en de bevalling. Bij het geven van borstvoeding is er intensief contact tussen u en uw baby. Borstvoeding is een goede manier om aan elkaar te wennen en kan de hechting met uw baby bevorderen. Uw baby wordt geboren met een sterke zoek- en zuigreflex. De baby heeft daarmee een sterk instinct om aan de borst te willen drinken.

Borstvoeding is de beste voeding voor zuigelingen. Bij Rhena gelden, voor het geven van borstvoeding, adviezen die zijn gebaseerd op de uitgangspunten van de WHO (World Health Organisation) en UNICEF. De Gezondheidsraad adviseert om zes maanden volledig borstvoeding te geven. Pas na zes maanden krijgt uw baby naast borstvoeding ook behoefte aan andere voedingsmiddelen, zoals fruit en groenten.

Borstvoeding heeft voor uw *baby* de volgende voordelen:

- Het bevat alle voedingsstoffen die uw baby nodig heeft.
- Het bevat antistoffen. Deze beschermen tegen infecties zoals middenoorontsteking, luchtweg- en darminfecties.
- Het bevat groeifactoren en enzymen, die zorgen voor een goede ontwikkeling van nog onrijpe organen.
- Het bevat speciale vetzuren, die nodig zijn voor een goede ontwikkeling van de hersenen en de ogen.
- Het vermindert de kans op eczeem en allergieën. Als één van de beide ouders of een broertje/een zusje een allergie heeft, is het belangrijk dat uw baby borstvoeding krijgt vanwege de natuurlijke antistoffen in de borstvoeding. Kinderen die op zijn minst zes maanden alleen borstvoeding krijgen, hebben minder kans op aandoeningen zoals eczeem en allergieën
- Het geeft een betere verstandelijke en motorische ontwikkeling.
- Het geeft een betere kaakontwikkeling, hierdoor ontstaat een goede motoriek van de mondspieren.
- Het geeft op latere leeftijd minder kans op hart- en vaatziekten.
- Het geeft op latere leeftijd minder kans op diabetes type I en type II.
- Het verkleint de kans op overgewicht op latere leeftijd.

Borstvoeding heeft voor u de volgende voordelen:

- Het is gratis.
- Het is altijd bij de hand en op de juiste temperatuur.
- Bij het geven van borstvoeding komt het hormoon oxytocine vrij. Dit zorgt voor het toeschieten van de borstvoeding en voor het samentrekken van de baarmoeder. Door het samentrekken van de baarmoeder, verliest u na de bevalling minder bloed.
- Minder kans op borstkanker en eierstokkanker.
- Minder kans op botontkalking.
- Sneller terug op uw gewicht van voor de zwangerschap.

De nadelen van het geven van borstvoeding zijn:

- De eerste dagen na de bevalling is het geven van borstvoeding intensief. U en uw baby moeten het leren door vaak te doen.
- Bij borstvoeding kunt u niet zien hoeveel uw baby drinkt. Maar door goed naar uw baby te kijken, of deze tevreden is en hij genoeg plas- en poepluiers heeft, kunt u zien dat hij voldoende binnenkrijgt.
- Borstvoeding bevat te weinig vitamine D en vitamine K. In Nederland krijgt elke baby die borstvoeding krijgt, dit in de vorm van druppels. Tijdens uw kraamtijd geeft uw verloskundige hierover informatie.
- Uw baby is voor de voeding van u afhankelijk. Als u langere tijd van huis bent, zult u moeten kolven om de melkproductie op gang te houden.
- Het geven van borstvoeding verloopt niet altijd zonder problemen. U kunt last krijgen van stuwing, tepelkloven of een ontsteking. U kunt hiervoor hulp krijgen van uw kraamverzorgende en verloskundige (tijdens de kraamdagen) of van vrijwilligers van borstvoedingsorganisaties of lactatiekundigen.

Waarom kunstvoeding?

Als u geen borstvoeding mag, kunt of wilt geven, dan is kunstvoeding een goed alternatief. Bij het geven van kunstvoeding is huid op huid contact ook erg belangrijk, net als bij borstvoeding. Zo wordt de hechting met uw baby gestimuleerd.

Praktische voordelen van het geven van kunstvoeding:

- U ziet direct hoeveel uw baby gedronken heeft.
- U kunt de fles ook door anderen laten geven, zoals uw partner.

De nadelen van het geven van kunstvoeding:

- U moet de voeding kopen.
- De voeding bevat geen afweerstoffen die uw baby beschermen tegen allergieën en infecties.
- De voeding wordt gemaakt van koemelk. Sommige baby's kunnen allergisch zijn voor koemelk, of kunnen lactose niet goed afbreken.
- Het klaarmaken van de voeding moet met aandacht gebeuren. Op de verpakking staat uitgebreid hoe u de voeding klaar moet maken. Werk hierbij zo hygiënisch mogelijk en kook de fles en speen uit. Let ook op de juiste temperatuur van de melk voordat uw baby de fles gaat drinken.

Als uw baby te vroeg geboren wordt

Tijdens de zwangerschap heeft u waarschijnlijk al een keuze gemaakt over de voeding die u aan uw baby wilt gaan geven. Als uw baby te vroeg wordt geboren, hoeft dit uw keuze niet te beïnvloeden.

Een vroeggeboorte (preterm bevalling) heeft geen invloed op de mogelijkheid om borstvoeding te gaan geven. Als u te vroeg bent bevallen, zal de samenstelling van de borstvoeding anders zijn. Dit wordt preterm borstvoeding genoemd. Verderop in deze folder leggen we uit wat dit precies is.

Als u van plan bent om borstvoeding te gaan geven en u bevalt te vroeg, dan stimuleren we dit zeker. Zodra uw baby geboren is, krijgt u hulp bij het op gang brengen van de borstvoeding door af te kolven. Bij Rhena en op de afdeling Neonatologie zijn speciale elektrische kolfapparaten aanwezig, die u kunt gebruiken. Deze kolven hebben een speciaal plus-programma. Dit zorgt ervoor dat uw borstvoeding sneller op gang komt voor uw te vroeg geboren baby. Zodra uw baby aan de borst mag, krijgt u hulp bij het aanleggen.

Preterm borstvoeding

Preterm borstvoeding is de borstvoeding die een moeder maakt voor een te vroeg geboren baby. De preterm borstvoeding is extra waardevol bij de ontwikkeling van het nog onrijpe darmstelsel, de longen en de hersenen van uw baby.

Het bevat vergeleken met borstvoeding van de uitgerekende datum, onder andere meer eiwit, natrium en calcium. Het bevat ook veel antistoffen om uw baby te beschermen tegen infecties. De vetten zijn licht verteerbaar en qua samenstelling perfect afgestemd op de behoefte van het zenuwstelsel van de baby dat nog verder moet ontwikkelen.

Na verloop van twee tot vier weken gaat preterm borstvoeding vanzelf over in rijpe borstvoeding.

Door de korte zwangerschapsduur heeft uw baby minder kans gehad om alle goede stoffen binnen te krijgen die uw baby nodig heeft voor een gezonde start.

Als u vooraf besloten heeft om geen borstvoeding te gaan geven, kan het de moeite waard zijn om toch een tijdje borstvoeding af te kolven, bijvoorbeeld tot de uitgerekende datum. Uw baby krijgt dan in ieder geval in die eerste weken de voordelen van de (preterm) moedermelk.

Vorbereiden op de voedingen

Borstvoeding

Tijdens de zwangerschap gebeurt er veel in uw lichaam. Ook uw borsten maken een ontwikkeling door om zich voor te bereiden op het geven van borstvoeding, het klierweefsel ontwikkelt zich. Er is geen speciale voorbereiding nodig voor de borsten en tepels als u borstvoeding wilt gaan geven.

Tijdens de zwangerschap kunt u uzelf wel voorbereiden op het geven van borstvoeding door het lezen van boeken en folders.

Het is ook mogelijk een informatieavond bij te wonen bij een borstvoedingsorganisatie of elders in uw omgeving. Verderop in de folder vindt u adressen bij 'Voor meer informatie'.

Aandachtspunt na uw bevalling

Houdt er rekening mee dat u bij het geven van borstvoeding, kiest voor een anticonceptiemiddel (voorbehoedsmiddel) waar geen hormonen in zitten. De hormonen kunnen namelijk in de borstvoeding terecht komen.

Kunstvoeding

Het maakt niet uit welke merk kunstvoeding u kiest.

De samenstelling van de voeding is vastgelegd in de Warenwet. De merken verschillen nauwelijks van elkaar als het gaat om de hoeveelheden aan verschillende voedingsstoffen in de voeding.

Er zijn verschillende soorten flessen en spenen te koop. Het maakt niet zo veel uit welke fles u kiest, maar let u wel op de verdeling op de fles, zodat goed af te lezen is hoeveel voeding er in de fles gaat.

Spenen zijn er in vele soorten en maten. Het is belangrijk om bij het kopen van een speen te letten op de leeftijdsindicatie van de baby. Belangrijk is ook dat de speen stevig en goed van lengte is. Welke soort speen u uiteindelijk gebruikt, is helemaal afhankelijk van hoe uw baby drinkt. Vaak is het een kwestie van uitproberen.

Zo'n drie tot vier dagen na de bevalling kunnen uw borsten hard en gespannen aan gaan voelen. Dit heet stuwing en duurt gemiddeld één tot twee dagen.

Als u kunstvoeding gaat geven, adviseren we u om meteen na de bevalling een strakke beha aan te trekken om stuwing te voorkomen.

Uw keuze!

Het spreekt voor zich dat u zelf de keuze maakt voor borstvoeding of kunstvoeding.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over de voor- of nadelen van borstvoeding of kunstvoeding? Stel ze dan gerust aan uw verloskundige zorgverlener tijdens de zwangerschapscontroles. Tijdens de zwangerschap bestaat de mogelijkheid om een afspraak te maken voor het spreekuur van de lactatiekundige. De afspraak kunt u maken via de polikliniekassistente op de polikliniek Verloskunde.

Voor meer informatie

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

- www.borstvoeding.com
- www.borstvoeding.nl
- Borstvoeding organisatie LLL
tel. (0111) 41 31 89
www.lalecheleague.nl
- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
tel. (0343) 57 66 26
www.borstvoedingnatuurlijk.nl
- Stichting Zorg voor borstvoeding
tel. (0343) 59 13 19 (tussen 09.00 - 14.00 uur bereikbaar)
www.zorgvoorborsvoeding.nl

Voor meer informatie over kunstvoeding kunt u terecht bij het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
februari 2019
pavo 1019