



Inleiding

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en UNICEF erkennen dat borstvoeding een niet te evenaren manier is om aan zuigelingen de ideale voeding te geven voor een gezonde groei en ontwikkeling. Deze internationale organisaties baseren zich op wetenschappelijk onderzoek.

Binnen het Zaans Medisch Centrum hebben wij het borstvoedingsboekje ontwikkeld. Dit boekje geeft je praktische informatie over borstvoeding. Daarnaast kan het boekje gebruikt worden voor het rapporteren van zorg die specifiek is afgestemd op jouw situatie en die van je baby. Wij streven ernaar om de borstvoeding succesvol te laten verlopen.

Adviezen over borstvoeding

De eerste voeding

Een pasgeboren baby is heel goed in staat de borst te vinden en goed aan te happen. Als je je baby na de bevalling op je blote buik legt, zal hij na een minuut of 20 à 30 zijn handjes naar zijn mond brengen en erop gaan sabbelen. Als je zachtjes tegen zijn voetzooltjes duwt, zal je baby zijn knietjes optrekken en richting borst 'kruipen'. Als hij ter hoogte van je borst komt en met zijn gezichtje langs de tepel strijkt, draait hij zijn mondje naar de kant waar zijn wangetje wordt geraakt (zoekreflex). Zodra hij de tepel tegen zijn lipjes voelt doet hij zijn mondje wijd open (hapreflex) en richt zijn hoofdje iets op om een zo groot mogelijke hap te maken.

Als hij de tepel tegen zijn gehemelte voelt, zal hij de borst vacuüm zuigen (zuigreflex), waardoor de melkstream op gang komt. Als jij en je baby in de omstandigheid zijn om op deze manier het eerste aanleggen te oefenen, zal je baby bijna altijd meteen goed aan de borst drinken. Hoe minder medisch ingrijpen er tijdens de bevalling is geweest, hoe groter de kans dat het lukt.

Niet alleen het zuigen aan de borst is belangrijk maar ook het zogenaamde huid op huid contact tussen moeder en kind is van groot belang voor het welbevinden van beide. Door het zuigen aan de borst komen er twee hormonen vrij:

- **Prolactine:** zorgt voor het op gang komen van de moedermelkproductie. Tevens wordt al tijdens de laatste weken van je zwangerschap borstvoeding aangemaakt. Dit wordt colostrum genoemd.
- **Oxytocine:** zorgt voor het toeschieten van de moedermelk (toeschietreflex). Dit kan een tintelend gevoel in de borst geven. Tevens zorgt dit hormoon voor het samentrekken van de baarmoeder, wat ervoor zorgt dat het bloedverlies wordt beperkt.

Colostrum

De eerste voeding die je baby na de geboorte krijgt, heet dus colostrum. De voeding is wat dikker en geler van kleur dan de latere voeding. Deze voeding bevat extra eiwitten, vitaminen en mineralen en vooral antistoffen. Het werkt licht laxerend en is licht verteerbaar. Dit zorgt ervoor dat je baby gemakkelijk kan ontlasten. De antistoffen zorgen ervoor dat je baby beschermd wordt tegen infectieziekten.

Verzorging van de borsten

Hygiëne speelt een belangrijke rol bij het geven van borstvoeding zowel voor jou als je baby.

- Was voor het voeden je handen. Je hoeft je borst of tepel vóór of na het voeden van je baby niet op een speciale manier te reinigen. Het is voldoende als je je borsten tijdens je dagelijkse bad of douche met water afspoelt.
- Gebruik geen zeep of andere producten die de huid uitdrogen.
- Verschoon regelmatig je beha, en zorg dat deze niet knelt. Draag zo nodig zoogkrompen die je regelmatig verwisselt.
- Na het voeden kun je een druppeltje moedermelk over je tepels wrijven. Daarna laat je je tepels aan de lucht drogen. De melk heeft een antibacteriële werking en is tevens verzorgend omdat het vettig is.
- Gebruik alleen bij een droge huid zalfjes die specifiek geschikt zijn voor de huid van de tepel. Binnen het ZMC wordt gebruik gemaakt van Bepanthen bij beginnende gevoeligheid en tepelkloofjes.
- In geval van spruw (een schimmelinfectie bij jou en/of je baby) moeten zowel jij als je baby behandeld worden met medicatie.

Jouw voeding

Als je borstvoeding geeft, verbruik je extra energie. Daarom is het belangrijk dat je gezond en gevarieerd eet en voldoende drinkt. Ga dus vooral niet op dieet tijdens de borstvoedingsperiode, want dan kun je een tekort aan energie krijgen en je slap en lusteloos gaan voelen. Bovendien kan sterk gewichtsverlies tijdens het geven van borstvoeding ook zorgen voor schadelijke stoffen in de moedermelk.

Hieronder vind je een lijstje met voedingsmiddelen en dranken die gemiddeld per dag worden aanbevolen als basis voor een gezonde voeding:

Brood (volkoren)	7 sneetjes (245 gram)
Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten	5 stuks of opscheplepels (250 gram) 50 gram 2 liter (incl. de melkproducten)
Groente	4 grote lepels (200 gram)
Fruit	3 stuks (300 gram)
Zuivel	Max. 400 ml melk(producten)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	120 gram (gaar gewicht)
Halvarine, margarine of bak en braadproducten	50 gram
Dranken	2 liter (incl. de melkproducten)
* 1 stuk fruit kan worden vervangen door 1 glas vitamine C-houdende vruchtensap	

Ter aanvulling op je dagelijkse voeding wordt voor de zekerheid 10 microgram (400 I.E.) vitamine D geadviseerd. Let bij het eten van een tussendoortje wel op het vetgehalte, want te veel vet is voor niemand gezond!

Overigens heeft je lichaam tijdens de zwangerschap een extra voorraadjie aangelegd, juist met het oog op de borstvoeding. Deze extra kilo's raak je, door het geven van borstvoeding, heel natuurlijk in de loop van een paar maanden weer kwijt.

Stoffen uit je voeding komen in je borstvoeding terecht. De smaak en geur van je borstvoeding worden beïnvloed door wat je eet en drinkt. Het voordeel voor je baby is dat het op een natuurlijke manier went aan variatie en smaak van eten; het leren eten begint dus aan de borst!

Wat kun je beter niet doen?

Het klinkt eigenlijk logisch; het gebruik van alcohol, sigaretten, drugs, overmatig koffie en energiedrank gebruik tijdens de borstvoedingsperiode zijn sterk af te raden. Het liefst moet je ook het gebruik van medicijnen mijden, tenzij deze door een arts worden voorgeschreven.

Bijna altijd kun je doorgaan met het geven van borstvoeding naast medicijn gebruik. De meeste medicijnen zijn veilig en vaak zijn er alternatieve medicamenten of therapieën en soms kan een behandeling worden uitgesteld.

Een informatiebron voor moeders is www.borstvoeding.com/medicijnen. Informatieve bronnen voor zorgprofessionals zijn Thomas Hale of het RIVM.

De anticonceptiepil kan een remmende werking hebben op je productie. Je zou hier bij voorkeur het liefst pas voor kiezen wanneer je geen borstvoeding meer geeft, en anders

wordt het geadviseerd om hier pas mee te starten wanneer je borstvoeding goed op gang is en gestabiliseerd (dit is vaak tussen de 4-6 weken).

Voedingssignalen

Een eerste voedingssignaal is het wakker zijn van je baby in zijn wiegje. Wanneer je baby zoekt, likt, zijn tong langs zijn lipjes laat gaan, smakgeluidjes maakt en zijn handjes naar de mond brengt, geeft je baby aan dat hij honger heeft. Let goed op deze signalen en leg je baby aan de borst.

Wacht niet tot je baby gaat huilen. Een huilende baby krult de tong op, dit zal het aanleggen aan de borst bemoeilijken. Breng je baby eerst tot rust. Als je baby geen voedingssignalen geeft, maak hem dan om de 3 uur wakker.

Hoe lang en hoe vaak gaat een baby aan de borst ?

Je baby mag zo lang drinken als hij of zij zelf wil. Meestal is je baby de eerste dagen na 10-15 minuten verzadigd. Je wisselt van borst zodra je baby de borst zelf loslaat of wanneer het drinken overgaat in sabbelen. Zo voorkom je tepelkloven.

Wanneer de borstvoeding nog op gang moet komen, adviseren wij twee borsten per voeding aan te bieden. Dit voor een optimale melkstimulatie. Begin de volgende voeding met de borst die je als laatste hebt gegeven. De baby heeft gemiddeld 8-12 voedingen per etmaal nodig.

De baby van de borst afhaken

Wanneer de baby voldaan is, zal hij/zij de borst vanzelf loslaten. Wanneer dit niet het geval is, kun je je baby het beste van de borst afhaken door je pink zachtjes in de mondhoek van je baby te duwen. Zo wordt het vacuüm verbroken. Je baby zal dan gemakkelijk en pijnloos je borst loslaten.

De eerste dagen na de bevalling

Contact tussen moeder en kind

Veel lichamelijk contact (huid op huidcontact) tussen jou en je baby is bevorderlijk voor de borstvoeding. Als je baby bij je is, leer je je baby goed kennen en andersom.

Stuwing van je borsten

Enkele dagen na de bevalling kun je last krijgen van stuwing: een gespannen, soms pijnlijk gevoel in de borsten. Stuwing van de borsten is een teken dat de borstvoeding op gang komt. Door vaak te voeden na de bevalling zal je minder last hebben van de stuwing omdat de borst sneller wordt leeggedronken. De melkproductie komt zo ook eerder op gang.

Leg de baby regelmatig aan. Masseer eventueel de gespannen tepelhof leeg, zodat je baby gemakkelijker de borst kan pakken. Je kunt de stuwing in de tepelhof wegnemen door je vingertoppen tulpvormig te maken en rond de tepel op de tepelhof te plaatsen en vervolgens

druk uit te oefenen op de tepelhof. Je duwt dan het vocht die de stuwning in de tepelhof veroorzaakt weg. Voor dat moment zal de tepelhof soepeler zijn en kan de baby beter pakken.

Om de pijn te verzachten kun je tussen de voedingen door een koude doek op de borst leggen. Ongeveer een half uur voor de voeding leg je een warme doek op de borsten, dit bevordert de melkstroom. Onder de douche kun je de eventueel harde plekjes wegmasseren. Draag een beha die niet knelt.

Tepel-speenverwarring

Drinken uit de borst vereist een andere techniek dan drinken uit een fles. Baby's die voor de zesde week worden gevoed met een flesje kunnen hierdoor in verwarring raken. Het gevolg hiervan is dat de baby de techniek van het pakken van de borst gedeeltelijk of geheel verliest. Hierdoor kan je baby niet genoeg melk uit de borst krijgen, waardoor hij langzamer kan gaan groeien. Ook kan de melkproductie hierdoor teruglopen.

Ook het gebruik van een fopspeen of tepelhoedje kan dit probleem veroorzaken. In plaats van een fopspeen als troost kun je je baby ook de (meest lege) borst aanbieden. Als bijvoeding noodzakelijk is, kan dit beter gegeven worden met behulp van cupfeeding. Als de hoeveelheid zodanig veel is, kan gekozen worden voor het geven van een fles die op een aangepaste wijze aangeboden kan worden (zie bijlage "het toedienen van voeding d.m.v. een fles").

Fopspeen

Bij gezonde á terme neonaten is het af te raden om een fopspeen te geven omdat de eerste voedingssignalen die het kind afgeeft dan niet zichtbaar zijn voor de ouders.

Bij kinderen die moeten oefenen met drinken, zoals prematuur geboren, kan een fopspeen helpen bij het oefenen met het coördineren van het niet voedend zuigen.

Het is vooral belangrijk dat ouders er zich van bewust zijn wanneer ze hun kind een fopspeen geven: na de voeding om de zuigbehoefte te bevredigen is anders dan na het slapen als het kind de voedingssignalen af wil geven.

Tepelhoedje

Het aanleggen van de baby aan de borst kan soms moeizaam gaan. Daar kunnen meerdere redenen voor zijn.

In sommige gevallen kun je het advies krijgen een tepelhoedje te gebruiken. Alle nadelen van een tepelhoedje moeten goed overwogen worden, andere oplossingen verdienen meestal de voorkeur. Borstvoeding geven is een gevoelig proces. De baby drinkt aan de borst, en niet alleen aan de tepel zoals wel eens wordt gedacht.

Wanneer je een tepelhoedje gaat gebruiken, geven wij het advies om dagelijks eenmaal extra beide borsten goed "leeg" te kolven. Dit omdat uit onderzoek blijkt dat de borst minder goed "leeg" wordt gedronken met een tepelhoedje.

Het aanleggen van de baby aan de borst

Het aanleggen van je baby gaat meestal vanzelf. Voor het beste resultaat is het toch goed om op een aantal punten te letten. Het is vooral belangrijk dat je een houding zoekt die voor jou het prettigst is. Kies zo nu en dan ook eens een andere voedingshouding; mogelijk dat jij of je baby dit prettiger of comfortabeler vindt.

Is de ideale houding gevonden, dan gaat het aanleggen verder als volgt: Bij borstvoeding zuigt de baby aan de borst en zuigt de baby met zijn tongtje de melk actief uit de borst.

Als een baby goed is aangelegd, heeft hij een flink stuk van de borst in zijn mond. De baby bouwt een vacuüm op achter in de mond, waardoor hij de melk uit de borst kan zuigen.

De baby drinkt in 2 fases. Tijdens de eerste fase drinkt de baby met snelle korte zuigbewegingen, tijdens de tweede fase wanneer de melk toeschiet maakt de baby lange zuigbewegingen.

De juiste manier van aanleggen is essentieel voor het slagen van borstvoeding.

Bij goed aanleggen:

- Kan de baby effectief drinken.
- Wordt de melkproductie en de toeschietreflex (de reflex waarmee de moeder de melk loslaat) gestimuleerd.
- Wordt de borst goed leeggedronken.
- Heeft de baby de borst (tepel en een stuk van de tepelhof) op de goede manier in de mond.

Voedingshouding

De juiste voedingshouding is voor iedere moeder en ieder kind verschillend. Wanneer moeder en kind ontspannen en comfortabel zijn heb je de juiste houding gevonden voor dat moment.

Er zijn diverse houdingen waarin gevoed kan worden. In eerste instantie is het belangrijk om te voeden in een houding die prettig is. Afwisseling in voedingshouding bevordert dat alle segmenten van de borst regelmatig goed worden gelegeerd.

Als er sprake is van verstopte melkkanalen kunnen de houdingen het beste afgewisseld worden. Het is dan belangrijk om de baby zo aan te leggen dat het kinnetje in de richting van de harde plek ligt. Andere redenen om andere houdingen te proberen zijn bijvoorbeeld een prematuur geboren baby, tepelkloven, grote of kleine borsten, stuwings of een buikwond na een keizersnede.

Voeden in zittende houding

Ga goed rechtop zitten. De baby kan niet voldoende houvast krijgen met name aan de onderkant van de borst, als je voorover leunt, de tepel zal dan uit zijn mondje glijden. Als je onderuit gezakt zit te voeden, is de kans groot dat je tepel beschadigt door wrijving tegen het gehemelte van de baby. Soms “hangt” de baby aan de borst, omdat hij er niet goed bij kan. Een kussen op schoot brengt hem op de juiste hoogte. Als een armpje van de baby achter je rug langs gaat, ligt hij mooi op zijn zij tegen je aan. Let er op dat de tepel tussen neus en bovenlip van je baby uitkomt.

Zittend voeden met de baby onder de arm: Rugbyhouding

De baby ligt op een groot kussen naast je, met zijn beentjes onder je arm door. Zijn hoofdje rust in je hand en zijn rug wordt door je onderarm gesteund. Zodra hij zijn mondje wijd open doet, breng je hem dicht naar je toe. Extra ondersteuning van je arm is dan nodig, zodat je je baby zonder inspanning dicht tegen je aan blijft houden. Met de andere 'vrije' hand kan je met de tepel de baby stimuleren om te happen en, als dat nodig is, de borst ondersteunen. Vooral vrouwen met erg zware borsten of vlakke tepels kunnen op deze manier goed voeden; maar ook bij stuwing of na een keizersnede is dit een prettige houding. Bij een baby die moeilijk drinkt (ziek, prematuur, Down syndroom) heeft de moeder zo meer controle over de situatie.

Liggend op de rug voeden

Met wat kussens onder je hoofd en eventueel onder de schouders kom je in een prettige houding te liggen.

De baby ligt op zijn buikje, hetzij op jou als moeder, hetzij gedeeltelijk op een kussen naast je. Steun zijn voorhoofdje met je hand, zodat hij niet met zijn neusje in de borst zakt. Let erop dat de baby met zijn kinnetje vlak tegen de borst aan ligt en dus met de onderkaak voldoende houvast heeft. Bij een heftige toeschietreflex of bij een te grote melkproductie kan de voeding op deze manier aanzienlijk rustiger verlopen. De zwaartekracht zwakt de te krachtige melkstroom af.

Liggend op de zij voeden

Behalve kussens in de rug, kan ook een kussen tussen de knieën heel prettig zijn. De “onderste” arm ligt om de baby heen of onder je hoofd en hoofdkussen. Trek je hoofdkussen stevig op je schouder. Met je andere arm breng je de baby naar je toe als hij aanstalten maakt om te happen. Zijn beentjes liggen tegen je aan. Moeder en kind vormen samen een V. Met behulp van een opgerolde handdoek of een dekentje in zijn rug blijft de baby goed op zijn zij liggen. Let hierbij altijd op dat er niets achter het hoofd van de baby ligt; een baby moet zich altijd met het hoofdje af kunnen wenden.

Hulpmiddelen

- Kussens of voedingskussens.
- Voetenbankje.

Lichaamshouding moeder

- Zorg dat je in een ontspannen houding ligt of zit, met voldoende steun voor hoofd – nek – schouders – armen – benen – voeten.

Lichaamshouding baby

- De baby ligt naar je toegedraaid, buik tegen buik.
- Oortjes, schouders en heupen liggen op 1 lijn.
- Heupen liggen dicht tegen je aan.
- De baby hoeft het hoofdje niet te draaien om bij de tepel te komen.
- Het neusje bevindt zich ter hoogte van de tepel; de tepel wijst richting bovenlip, zodat de tong onder de tepelhof kan komen.

Aanleggen

- Wacht tot de baby tot rust gekomen is en voedingssignalen geeft.
- Breng de baby naar de borst.
- Trek de baby goed tegen je aan.
- Geef met de hand die vrij is de borst goed aan, de duim en wijsvinger bij de neus en kin van de baby, drie vingers los onder de borst, ver van de tepelhof. De U-greep.
- Raak met de tepel de lippen aan zodat je baby de mond opent om te happen. Als het mondje echt wijd open is, en het tongtje duidelijk zichtbaar op of over de onderkaak ligt, breng dan de baby helemaal naar de borst toe. Het onderkaakje komt als eerste op de tepelhof, daarna hapt de baby als het ware over de tepel heen om zijn bovenkaakje ook op de tepelhof te krijgen. Het kinnetje raakt de borst.
- Als dit niet lukt, kun je eventueel zacht tegen de kin drukken zodat de mond wijd opengaat. Dit moet slechts een heel lichte aanraking zijn. Niet tegen de lippen aanduwen, anders zal hij het signaal niet herkennen en zijn mondje dicht houden. De eerste paar weken hebben baby's het vermogen gezichtsuitdrukkingen te imiteren. Je kunt hiervan gebruik maken door tijdens het aanleggen oogcontact te maken met je baby, en 'open' te zeggen, waarbij je zelf je mond wijd open doet, en je tong naar voren steekt.
- Je brengt de baby naar de borst en niet de borst naar de baby.
- Ondersteun de heupen met je hand en trekt ze zo nodig nog iets naar je toe.
- De baby ligt rustig en ontspannen.
- De baby is wakker en alert.

Als de baby is aangelegd

Bij moeder:

- Mag het voeden geen pijn doen. Pijn is altijd een teken dat er iets niet goed zit. Haal de baby altijd van de borst en leg opnieuw aan.
- Blijft de lichaamshouding ontspannen.

- Laat de handjes die de baby op de borst laat rusten liggen, dit bevordert ook het toeschietreflex en is tevens stimulerend voor de zuigreflex (palmomenteaalreflex) van de baby.

Baby:

- Heeft de baby het mondje wijd geopend.
- De tong ligt over de rand van de onderkaak en vormt een gootje rond de tepel.
- De baby heeft de tepel en een deel van de tepelhof in de mond.
- De lipjes zijn naar buiten gekruld en ontspannen.
- De neuspunt raakt de borst en er zijn plooitjes naast de neus zichtbaar.
- De kin ligt tegen de borst aan.
- Het zuigen is ook zichtbaar bij de slaap.
- De wangetjes zijn rond.
- Als de baby goed drinkt, is er beweging te zien tussen de oren en de slapen van de baby. De baby laat de borst in de meeste gevallen vanzelf los, na voldoende gedronken te hebben.

Na het toeschieten van de melk kun je dit horen:

- Een trekkend en halend geluid.
- Slikken na 1 of 2 zuigbewegingen.

Het kolven met de hand

Het afkolven met de hand is letterlijk 'een handigheidje'. Het is een zeer nuttige techniek: altijd bij de hand, eenvoudig en goedkoop. Het vergt wel wat oefening, maar het is de moeite waard om deze techniek te leren. Het kan prima gebruikt worden als het de eerste keren niet lukt om de baby goed aan te leggen. Colostrum uit de handgekolfde borst kan direct worden opgevangen op een lepeltje. Zo kunnen de eerste belangrijke druppels colostrum direct aan je baby gegeven worden. Wanneer je elektrisch kolft, blijven de eerste druppels vaak in het borstschild hangen.

Masseren van de borsten

Masseer je borsten voor je aan het afkolven begint (zorg voor warme handen!) Deze massage zorgt voor een positieve stimulatie en is belangrijk voor het slagen van het kolven met de hand.



Maak met je vlakke hand licht drukkende cirkelvormige bewegingen over het oppervlak van je borst. Vertrek van de rand van de borst en ga richting tepel. Blijf hierbij steeds enkele seconden op hetzelfde plekje voordat je wat verder gaat. Je kunt deze wijze wat vergelijken met de methode die gebruikt wordt bij zelfonderzoek van je borsten.



Vervolgens maak je strijkbewegingen van de rand van je borst richting tepelhof.

Zo ga je te werk tijdens het afkolven met de hand

- Was je handen en zorg dat je alles bij de hand hebt: een voedingsflesje, kommetje (met voldoende grote opening) of lepeltje en een handdoek.
- Bereid je borsten voldoende voor op het afkolven: massage en evt een warmtecompres.
- Neem vervolgens je borst in je hand, de duim boven de tepel en je wijs- en middelvinger onder de tepel, zo'n 2,5 à 4 cm van je tepel af. Ongeveer op de rand van de tepelhof. Deze afstand hoeft niet precies met de rand van je tepelhof samen te vallen. De afmeting van de tepelhof verschilt immers van vrouw tot vrouw. Op deze manier vormt je hand een "C" waarbij je vingers rusten op de plaats van de melkkanaaltjes.
- Let op dat je niet knijpt in je borst, dit kan kneuzing van het gevoelige borstweefsel veroorzaken!



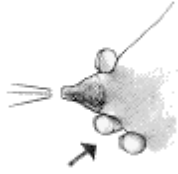
- Nu ga je als volgt te werk:



Duw je vingers richting borstkas, laat je handen echter NIET over de huid glijden en voorkom dat je je vingers spreidt. Bij grote borsten moet je eerst je borst wat optillen en daarna indrukken.



Rol nu je duim en vingers tegelijkertijd naar voren, waarbij je een soort schaarbeweging met je vingers uitvoert. Je knijpt je duim en vingers in een ritmische beweging samen. Let op dat je niet gaat trekken aan de tepel, dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken!



De plaats van je vingers op je borst is niet gewijzigd, de afstand tussen vingers en tepel is nog steeds dezelfde! Verplaats je hand regelmatig rond de borst, en pauzeer even als er niet veel melk meer komt.

Hoe lang duurt een kolfbeurt met de hand?

Het hele gebeuren neemt zo'n 20 à 30 minuten in beslag, afhankelijk van het vlot op gang komen van de melkstroom (let op alle nuttige tips ter voorbereiding!).

Elektrisch kolven

Ook is het mogelijk om met een elektrische kolf te kolven. Het is afhankelijk van welk type kolf hoe hem te gebruiken. Let er op dat bij het verkoop of verhuurpunt er duidelijke informatie wordt gegeven over de kolf.

In het ZMC wordt gebruik gemaakt van de Symfonie 2 fasen kolf van Medela. Deze wordt met name ingezet om de melkproductie te verhogen, maar kan ook tijdelijk worden gebruikt wanneer je bijvoorbeeld last hebt van ingetrokken tepels. Tijdens het verblijf bij ons op de afdeling kunnen deze kolven gratis gebruikt worden. Ook verstrekt de verpleging dagelijks een nieuwe disposable afkolfset.

Huren van een borstkolf

ZaanApotheek:

Koningin Julianaplein 42

1502 DV Zaandam

7 dagen per week, 24 uur per dag geopend.

Je betaalt voor de kolf een borg en een vaste huurprijs per dag. Er moet een enkelzijdige of dubbelzijdige afkolfset bij aangeschaft worden.

Tevens verkoopt de ZaanApotheek kolfflesjes, hydrogelpads en tepelhoedjes.

Medipoint:

<https://www.medipoint.nl/producten/elektrische-borstkolf.html>

Evean thuiszorgwinkel:

Bristolroodstraat 164

1503 NZ Zaandam

Tel 088 - 10 20 100

maandag t/m vrijdag: 8.30 - 17.00 uur

www.evean.nl/thuiszorgwinkel

Je kunt bij je zorgverzekeraar navragen of de huur of aanschaf van een kolf deels of geheel vergoed wordt.

In de bijlage staat beschreven hoe op hygiënisch verantwoorde wijze moedermelk afgekolfd, bewaard en toegediend moet worden in het Zaans Medisch Centrum.

Afbouwen

Wanneer je wilt gaan afbouwen hebben we enkele algemene tips voor je:

- Neem contact op met een lactatiekundige; zij kan op een professionele en individuele wijze een behandelplan voor je maken om zo op een juiste en gezonde wijze af te bouwen.
- Neem de tijd! Stoppen gaat niet van de ene op de andere dag; je loopt hierbij een risico op een borstontsteking.
- Laat eerst die voeding vervallen, waarbij je baby het minst drinkt. Vaak is dat in de middag. Laat 1 voeding per week vervallen, afhankelijk van de hoeveelheid voeding.
- Houd je lichaam goed in de gaten: bij temperatuursverhoging, rode en/of harde plekken in de borsten: neem contact op met je verloskundige of huisarts. Bij twijfel bel een lactatiekundige.

Bij het plotseling moeten stoppen, zul je toch moeten afkolven. Om de borstvoeding sneller te laten afnemen is het goed om zowel overdag als 's nachts een stevige beha zonder beugel te dragen.

Kolf regelmatig en in afnemende mate een klein beetje voeding af. Hiermee verminder je de spanning op je borsten en voorkom je een eventuele borstontsteking.

Belangrijke en nuttige adressen

Als je als ouders naast de informatie en begeleiding die je hebt gehad toch nog vragen hebt kun je terecht bij verschillende adressen.

Lactatiekundigen

- Iedere maandag en donderdag is er op de afdeling een lactatiekundige aanwezig.
- Op andere dagen kun je vragen over borstvoeding stellen aan de kraamverzorgende, verloskundige of aan de verpleegkundige. Als je meer informatie of een uitgebreider advies wilt, dan word je doorverwezen naar een lactatiekundige.
- De GGD heeft ook een lactatiekundige in dienst.
- GGD Jeugdgezondheidszorg: Tel: (075) 651 83 40

Afdelingen ZMC

- Gynaecologie/Verloskunde 075 650 7743
- Neonatologie 075 650 71 90

Websites

- NVL Nederlandse Vereniging Lactatiekundige www.nvl.borstvoeding.nl voor het vinden van een gecertificeerde lactatiekundige bij jou in de buurt.
- Op de website www.centrumjong.nl vind je informatie voor begeleiding thuis.
- Op www.borstvoeding.nl vind je de gezamenlijke site van de 5 Nederlandse borstvoedingsorganisaties.
- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk www.borstvoedingnatuurlijk.nl
- Stichting La Leche League Nederland www.lalecheleague.nl
- Stichting Zorg voor Borstvoeding www.zorgvoorborsvoeding.nl
- Stichting Babyvoeding www.babyvoeding.org
- Het kenniscentrum voor borstvoeding vind je op www.borstvoeding.com
Deze site biedt een keur aan informatie over borstvoeding samengesteld door borstvoedingsdeskundigen en moeders met borstvoedingservaring.
- www.voedingscentrum.nl -> Borstvoeding geven
- www.medela.nl

Bronvermelding

- Begeleiding bij borstvoeding Adrienne de Reede
- Borstvoeding Mary Broekhuijsen Stefan Kleintjes
- www.borstvoeding.com
- www.vzwborstvoeding.be

Nawoord

Dit boekje is tot stand gekomen in samenwerking met de borstvoedingswerkgroep. Wij hopen dat dit informatieboekje en de begeleiding van de verpleegkundige je voldoende ondersteuning heeft gegeven om de borstvoeding te laten slagen. Graag horen wij van je of onze zorg goed is geweest. Wanneer er punten voor verbetering zijn in de begeleiding en/of informatieverstrekking dan willen wij dat graag van je horen. Dan kunnen wij onze zorg aanpassen aan jouw wensen.

Versie 4, okt 2023