

kckz-
Special

Starten met borstvoeding:
jouw begeleiding is goud waard

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Ga voor goud



“Met het bevorderen van de keuze voor borstvoeding draag je bij aan de gezondheid van de hele samenleving,” stelt prof.dr. Hans van Goudoever, hoofd kindergeneeskunde van Amsterdam UMC en kinderarts-directeur van het Emma Kinderziekenhuis.



Hij zet zich ervoor in dat meer kinderen langer borstvoeding krijgen, om zo meer gezondheidswinst te behalen voor kinderen én hun moeders. Jouw aandeel als kraamverzorgende hierbij is essentieel. Uitvoerig bewezen is dat als baby's langere tijd borstvoeding krijgen niet alleen hun gezondheidskansen groter zijn, maar ook die van hun moeders. Zo herstellen de moeders eerder van

de bevalling en hebben zij minder kans om later borstkanker te krijgen. Borstgevoede baby's zijn over het algemeen minder vaak en minder ernstig ziek, ook op latere leeftijd. Doordat jij helpt zorgen voor een beter gezondheidsperspectief van weer een kind en weer een moeder, stijgt het gezondheidsspeel van onze maatschappij als geheel. Jouw inzet is dus goud waard!

Half augustus vorig jaar kwam Hans van Goudoever bij Jinek om te vertellen over een bijzondere ontdekking, die de waardevolle eigenschappen van moedermelk nog eens onderstreept. Het blijkt namelijk dat moedermelk van vrouwen die een COVID-19 infectie hebben doorgemaakt antistoffen tegen het coronavirus bevat. Mogelijk kan moedermelk hierdoor bij risicogroepen worden ingezet, bijvoorbeeld in de vorm van ijsblokjes met toegevoegde smaak. Zo kunnen niet alleen de kinderen van deze moeders profiteren van de preventieve waarde van moedermelk.

Hans van Goudoever is ook de man achter de enige Nederlandse moedermelkbank, gevestigd in Amsterdam UMC locatie VUmc. De moedermelkbank levert donormelk van donormoeders aan te vroeg geboren kinderen en aan kinderen die minder dan 1.500 gram wegen. Hans: "Moedermelk is natuurlijk het beste voor kinderen. Het geeft minder infecties, een hoger IQ en kinderen hebben een betere overlevingskans. Daarom promoten we heel erg sterk dat moeders hun eigen melk geven. Ook als het kind te vroeg geboren is en niet zelf uit de borst kan drinken. Maar er zijn omstandigheden waaronder moeders geen eigen melk kunnen geven. Bijvoorbeeld omdat ze heel veel stress hebben, waardoor het gewoon niet lukt. Of omdat het niet mag vanwege de medicatie die ze krijgen. In die gevallen moet je de kinderen iets anders kunnen bieden. Uit onderzoek blijkt dat donormelk voor hen beter is, dan de premature voeding gebaseerd op koemelk. Drie maanden donormelk geven is bewezen beter en veiliger voor de kinderen."

Alle gedoneerde melk wordt onderzocht, daarna gepasteuriseerd en nogmaals onderzocht. Ook wordt de kwaliteit gemeten, dus hoeveel energie en eiwitten erin zitten. Hans: "Ik ben er trots op dat het ons gelukt is om deze moedermelkbank op te zetten. Hierdoor dragen we bij aan de gezondheid van de meest kwetsbare mensen in onze samenleving. Niet alleen voor de korte termijn, maar ook op de lange termijn."



"Samen met jou zetten wij ons in voor de ondersteuning van ouders bij het geven van borstvoeding"

Ouders willen hun kindje graag de beste start geven, en jij hebt als kraamverzorgende de unieke positie om ze daarbij te begeleiden. Jij bent degene die ouders ondersteunt bij het prille begin van hun baby. Je helpt moeders met het op gang brengen van borstvoeding en geeft ouders hierover voorlichting en instructies. Vanuit het Voedingscentrum vinden we het belangrijk om jou daarin de ondersteunen. In deze special over borstvoeding hebben we ins en outs over borstvoeding samengebracht die jou kunnen helpen in je werk.

Op onze website voedingscentrum.nl/borstvoeding-professionals vind je alle materialen en informatie waarmee je kersverse ouders kunt ondersteunen bij het geven van borstvoeding. Zo tref je er een 4-delige filmserie over het geven van borstvoeding en handige stappenplannen voor het aanleggen en het bewaren van afgekolfd melk, die je kunt delen met ouders. Daarnaast hebben we een e-learning, waarmee je je kennis over borstvoeding op peil kunt houden.

Graag zetten wij ons er samen met jou voor in, om de ondersteuning van ouders bij het geven van borstvoeding nog beter te maken. Elke moeder verdient het om succesvol borstvoeding te kunnen geven. En dat is niet alleen de verantwoordelijkheid van de moeder zelf, maar daar kunnen we met z'n allen aan bijdragen.

Heb je een vraag over (borst)voeding of mis je iets in onze ondersteuning? Stuur een e-mail naar: professionals@voedingscentrum.nl.

Iris Groenenberg
expert Voeding en Gezondheid
van het Voedingscentrum



Wat eet de moeder

Gezond, gevarieerd, mogelijk wat meer dan anders, met aandacht voor voldoende drinken en wel opletten met sommige producten: dat is kort samengevat goede voeding voor een vrouw die borstvoeding geeft. Voor 'gezond en gevarieerd' is de Schijf van Vijf een handig houvast. Dan krijgt de kraamvrouw voldoende goede voedingsstoffen binnen. Jij kunt haar daarbij helpen.

Extra eetlust

Voedingsstoffen zijn eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen. Door te variëren binnen alle vakken van de Schijf van Vijf krijgt ze een hele variatie binnen. Het is ook goed om af te wisselen tussen vis, peulvruchten, vlees of vleesvervangers, en ei. Om moedermelk te maken hebben vrouwen die borstvoeding geven meer energie nodig: zo'n 500 kilocalorieën per dag extra, bijvoorbeeld 2 extra boterhammen, 25 gram extra vlees en een extra handje ongezoeten noten. Vertel haar ook dat voldoende drinken, ongeveer 2 liter per dag, belangrijk is. Handig is om elke keer dat ze gaat voeden een glas water bij haar neer te zetten. Geef die tip ook aan de partner.

Tussendoortje

Waarschijnlijk heeft de moeder door het voeden ook tussendoor meer trek. Geef haar dan iets gezonds, bijvoorbeeld een extra bruine of volkoren boterham met zachte margarine of zachte halvarine en 30+ kaas, wat halfvolle of magere yoghurt met fruit of een handje ongezoeten noten.

Vegetarisch

Ook als de kraamvrouw vegetarisch eet, kan dat met de Schijf van Vijf. Belangrijk is dat ze genoeg eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12 binnenkrijgt, bijvoorbeeld door het eten van eieren, vis, peulvruchten, noten, peulvruchten, tempeh of tofu. Eet zij veganistisch en geeft zij borstvoeding, raad haar dan aan om advies te vragen aan een diëtist.



Niet alleen olie gebruiken

In Nederland worden vitamine D, alfa-linoleenzuur en vitamine A toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Ook zit daar vitamine E in. Als je vooral olie gebruikt, kun je deze vitamines daarom te weinig binnenkrijgen. Varieer bij het bereiden van de warme maaltijd tussen olie en vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadvet.

Kraamvrouw, let op met:

- Caffeïne: beter niet meer dan één kop koffie per dag en twee koppen zwarte thee (maximaal 200 mg cafeïne). Wijs eventueel op de cafeïne in cola en energiedrankjes.
- Alcohol: de schadelijke stoffen komen in de moedermelk terecht, dus het veiligste is om helemaal niet te drinken. Eventueel kan één glaasje, meteen na de voeding en als er tenminste nog drie uur zit vóór de volgende voeding.
- Vette vis: neem één keer per week vette vis, zoals haring, Atlantische zalm, bokking en forel. Het advies is om niet meer dan twee

keer per week vis te eten, vanwege de schadelijke dioxines die erin kunnen zitten en een soms verhoogd gehalte aan zware metalen zoals kwik.

- Bepaalde kruiden, anijs- en venkelthee: normaal gebruik van keukenkruiden en specerijen (ook scherpe) kan geen kwaad. Dat geldt niet voor aloë, senna en kava kava, daarin zitten schadelijke stoffen. Raad verder aan voorzichtig te zijn met venkel- en anijsthee, zoals in borstvoedingsthee. Ook de baby kan beter geen venkelthee of anijsthee tegen darmkrampjes krijgen. Een baby heeft al snel te veel binnen van bepaalde gifstoffen in venkel en anijs.

Denk ook aan jezelf

Niet alleen voor de kraamvrouw en haar gezin is gezond eten belangrijk. Ook voor jou! Kijk daarom ook voor jezelf naar de Schijf van Vijf. Hierin zie je vijf vakken, met in elk vak een andere groep producten. Deze zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor de gezondheid, omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde typen kanker verkleinen. Als jij volgens de Schijf van Vijf eet, krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. In elk vak vind je voldoende gezonde en duurzame keuzes. Dat is genieten én goed zorgen voor jezelf en de wereld. En kies je niet te vaak voor producten van buiten de Schijf van Vijf, dan heb je meer kans op een gezonde oude dag.

kijk op voedingscentrum.nl/borstvoeding

Baby's bepalen zelf hoe vaak en hoeveel ze eten

Baby's worden geboren met een natuurlijk gevoel voor honger en verzadiging. Adviseer ouders daarom zo vaak te voeden als hun kindje wil drinken. Er zijn geen regels voor hoeveel het nodig heeft. De eerste weken drinken baby's ongeveer 10 keer per etmaal.



'Als de kraamvrouw met voldoening borstvoeding geeft, is mijn week geslaagd'

Vertrouwen geven dat het lukt - dat ziet kraamverzorgende Jolanda Veldhuizen als haar belangrijkste taak bij het begeleiden van borstvoeding. "Jonge moeders zijn vaak zo streng voor zichzelf, maar borstvoeding geven is geen wedstrijd." Haar tip aan collega kraamverzorgenden: "Ga geen oplossingen verzinnen voor problemen die er nog niet zijn. Laat een moeder gerust een paar dagen oefenen."

Tekst: Annemiek Verbeek

Ze is er trots op dat van de vele moeders die borstvoeding wilden geven, er maar een handjevol is bij wie dat op de dag van haar vertrek niet gelukt was. Jolanda Veldhuizen (55): "Het is mooi om ze in die rol te zien groeien, dat je de deur dichttrekt en weet dat ze met jouw tips verder kunnen. De eerste paar dagen leg ik de baby minimaal elke drie uur bij de borst. Je probeert diverse houdingen. Wil de baby wat drinken, dan mag het wat drinken. Geen druk, laat ze een beetje varen, zodat ze zelf de signalen van hun baby leren herkennen. Sommige ouders zijn meer van de structuur, dan hou ik strakker vast aan die drie uur tussen de voedingen. Anderen varen losjes mee op de golven van het leven, dan dein ik met ze mee. Als ik weg ben, moeten ze het ook zelf doen, dus ik laat ze hun eigen weg daarin ontdekken."



Wennen

Vijftien jaar zit Jolanda in het vak. Zo zeker van haar zaak als ze nu is, was ze in het begin niet. "Het protocol was toen mijn houvast, ik hield me strikt aan de regeltjes. Logisch, als je net begint moet je het nog meemaken allemaal. Ondertussen weet ik dat er niet één weg naar Rome is als het om borstvoeding gaat. Vrouwen vragen mij heel vaak: 'Doe ik het zo wel goed?', dan antwoord ik met een wedervraag: 'Hoe voelt het?'. Een blijde moeder en een blijde baby, dat is de essentie waar borstvoeding om zou moeten draaien. Niet om schema's, kolven, boeken lezen, internet afstruinen, pilletjes slikken en theetjes drinken. Vrouwen zijn tegenwoordig best streng voor zichzelf, ze leggen de lat hoog. Je bent net bevallen, denk ik wel eens, gun jezelf én je baby de tijd om elkaar te leren kennen en op elkaar ingespeeld te raken."



... *'Vrouwen kunnen wat meer
... vertrouwen op de natuur, op hun
... lijf en op hun baby'*

Realistische verwachtingen

Elke goede voeding is een compliment waard. Jolanda: "Als je elke keer zegt dat een vrouw het geweldig doet, gaat ze steeds meer in haar eigen kunnen geloven. Zolang er een stijgende lijn in zit, heb je geen hulpmiddelen nodig. Ze kunnen wat meer vertrouwen op de natuur, op hun lijf en op hun baby. Mijn oudste kind is 37, ik kan me niet herinneren dat ik me toen zo druk maakte om borstvoeding. Laatst las ik mijn kraamdagboek terug en zag dat het bij mij ook wel een poos duurde voordat de melkproductie op peil was. Realistische verwachtingen zijn zo belangrijk. Niet al alles uit de kast trekken om alle

mogelijke problemen voor te zijn, maar alleen gericht oplossingen zoeken als zich een probleem voordoet. Werkt iets niet, dan maken we een nieuw plan. Ik heb een hele trukendoos om het te laten slagen. Als we er samen niet uitkomen, kan ik sparren met de verloskundige of een lactatiekundige. Maar de basis is: zelfvertrouwen geven. Pas als ze met voldoening borstvoeding geven, is mijn week geslaagd."



Tips voor kraamverzorgenden

- Voor goede informatie over borstvoeding verwijst je de kraamvrouw naar voedingscentrum.nl/borstvoeding
- De filmpjes Borstvoeding geven: hoe werkt het? en Starten met borstvoeding zijn een must see voor elke moeder! Je vindt ze op bovenstaande site en op het YouTubekanaal van het Voedingscentrum
- Raadpleeg regelmatig het Handboek Borstvoeding, het landelijke borstvoedingprotocol voor kraamverzorgenden, te downloaden via kckz.nl

De lactatiekundige geeft professionele begeleiding

De moeder kan voor advies altijd terecht bij de lactatiekundige, bijvoorbeeld als de baby te vroeg is geboren of niet goed genoeg groeit, of als de baby of zichzelf ziek is, en ook bij vragen en twijfels over aanleggen, melkproductie, kolven en dergelijke.



Waar of niet waar

Als kraamverzorgende help je de hardnekkige misverstanden ontcrachten en zorg je ervoor dat de ouders goede informatie krijgen.

'Je kunt niet zwanger worden als je borstvoeding geeft'

Niet waar! Maar ook geen complete onzin. Het hormoon prolactine dat de melkproductie stimuleert, remt tegelijk de eisprong. En zonder eisprong, geen bevruchting. Maar volledig remmen gebeurt alleen bij het geven van uitsluitend borstvoeding. Dus voeden op vraag van de baby, met maximaal 4 uur ertussen en 7 dagen per week. Bijvoeding geven verkleint de betrouwbaarheid. Borstvoeding geven is dus geen betrouwbare anticonceptie.

'Door borstvoeding geven krijg je slappe borsten'

Niet waar! Maar dan ook echt niet waar! Wel kunnen de hormonale veranderingen tijdens de zwangerschap slappere borsten veroorzaken, dus ook als er geen borstvoeding wordt gegeven. De zwangerschapshormonen veroorzaken een toename van het klierweefsel in de borsten, waardoor die soms pijnlijk en gespannen aanvoelen. Na de zwangerschap of na de borstvoeding wordt het klierweefsel weer minder en voelen de borsten wat slapper. Doordat dan het vetweefsel gaat toenemen, worden de borsten weer voller en krijgen ze meestal hun oorspronkelijke maat weer terug.

'Borstvoeding en kunstvoeding zijn even goed'

Niet waar! In beide zitten de vetten, koolhydraten, eiwitten, vitaminen en mineralen die een baby nodig heeft. Het bijzondere aan borstvoeding echter is dat het ook afweerstoffen bevat. Die zitten niet in kunstvoeding. Dat verschil komt doordat kunstvoeding gemaakt wordt van koemelk of geitenmelk, die eerst flink moet worden bewerkt om ze geschikt voor baby's te maken. Moeder en

baby zijn een perfect koppel voor borstvoeding. Hormonen en reflexen zorgen ervoor dat het aanbod van de moeder zich afstemt op de vraag van de baby.

'Je bent sneller terug op je gewicht als je borstvoeding geeft'

Waar! Natuurlijk zijn er na de bevalling meteen al wat kilo's af, doordat de baby niet meer mee weegt en ook het vruchtwater en de placenta niet. Die laatste kilo's blijken er door het geven van borstvoeding vaak sneller af te gaan. Dat is bewezen door onderzoek. Niettemin is dit niet altijd het geval en duurt dat dan wel een paar maanden. Ook speelt het gewicht van voor de zwangerschap mee.

'Met een borstvergroting kun je geen borstvoeding geven'

Niet waar! Na een borstvergroting kan het vaak nog wel, bij een borstverkleining vaak niet. Bepalend is hoe geschonden of ongeschonden de tepelhof en het gebied daar omheen na de operatie zijn. De zenuwbanen die zorgen voor de toeschietreflex en de melkproductie kunnen beschadigd zijn. Dan ontvangen de hersenen het signaal voor het produceren en het toeschieten van melk niet of niet goed. Borstvoeding geven wordt dan moeilijk en soms onmogelijk. Extra hulp, bijvoorbeeld van een lactatiekundige, is dan aan te raden.

'Grotere borsten produceren meer melk'

Niet waar! Grotere borsten bevatten meer vetweefsel en niet meer melkklieren of moedermelk. Kleine borsten kunnen evenveel melk produceren als grote borsten. Moeders met een



kleine cup-maat hoeven zich dus niet ongerust te maken. De hoeveelheid hangt af van de behoefte van de baby. Hoe meer de baby drinkt, hoe meer de borst produceert. Verschillen tussen de beide borsten wijzen vaak op verschillen in grootte van de melkkanalen en de hoeveelheid melkklierweefsel. Ook kan de ene borst meer melk produceren dan de andere, doordat de baby een voorkeur heeft voor die borst en er meer uit drinkt.

'Als je ziek bent, mag je geen borstvoeding geven'

Niet waar! Als de moeder ziek is, komen er antistoffen in de moedermelk terecht. Deze beschermen het kindje, waardoor er juist minder kans is dat de baby ziek wordt. Ook bij COVID-19. Het is dus heel goed als een moeder met COVID-19 borstvoeding geeft. Al moet

zij wel beschermende maatregelen nemen (hoesthygiëne en mondkapje tijdens het voeden) of de melk afkolven en door iemand anders laten geven. De baby krijgt met de moedermelk trouwens ook de antistoffen binnen, die bij eerdere besmettingen werden aangemaakt. Als er medicijnen worden voorgeschreven, moet de arts wel weten dat de moeder borstvoeding geeft.

Volg de e-learning Borstvoeding van het Voedingscentrum

Deze gratis e-learning is gebaseerd op de multidisciplinaire richtlijn Borstvoeding en maakt de vertaalslag naar de dagelijkse praktijk. Na succesvolle afronding ontvang je 3 accreditatiepunten.

voedingscentrum.nl/moduleborstvoeding



Het magische eerste moment



Volkomen onverwacht diende de baby zich bijna vier weken te vroeg aan. Thuis bevallen zat er niet meer in. Yoka (38) belandde in het ziekenhuis, waar zoontje Remi al snel werd geboren. Zes dagen moesten ze daar blijven. Voor vader Marijn (39) werd een bed bijgezet.

Tekst: Hansje Verbeek

Direct na de bevalling werd Remi aan de borst gelegd en dronk hij zijn eerste moedermelk. "Een magisch moment", zegt Marijn. "Het was fantastisch", bevestigt Yoka. "Een teken dat hij echt bij mij hoort. Hij had ook meteen een zuigreflex. Later werd het aanleggen uitgelegd: de mond goed open, de lipjes gekruld en de hele tepelhof in de mond. En luisteren of hij slikt, dan weet je dat hij drinkt." Marijn vult aan: "En z'n neusje in de gaten houden." Yoka: "Het ging meteen goed. Hij kon dat gewoon. Wat waren we trots op hem!" "Ik was toch een beetje zenuwachtig", bekent Marijn. "Ik was bang dat Yoka zich als moeder zou voelen falen, als het niet goed ging." Yoka: "Ik zou dat zeker zo gevoeld hebben."

Met zorg omringd

"In het ziekenhuis was veel aandacht voor de borstvoeding. We kregen veel uitleg en steeds kwamen kraamverzorgenden kijken hoe het ging. Toen Remi in de couveuse moest voor de uv-



Remi is inmiddels 7,5 maand en krijgt borstvoeding.

therapie, leerde ik ook meteen kolven." Thuis was ook een van de eerste vragen van de kraamverzorgende hoe het ging met de borstvoeding. Yoka: "Zij stelde ons gerust over het spugen van Remi, aangezien elke baby wel spuugt en leerde ons hoe we zijn dag- en nachtritme konden omdraaien. Verder was het heel fijn dat zij ons aanmoedigde om te gaan rusten. Dat we ons niet bezwaard hoefden te voelen en zij intussen de afwas deed. Ze zorgde ook voor ons en niet alleen voor de baby. Een bordje fruit, een potje thee. Dat was zo fijn."



Feiten & cijfers

Cijfers

In 2018 begon 69% van de moeders met borstvoeding. Na zes maanden gaf nog maar 19% van hen volledige borstvoeding. Helaas betekent dit een dalende trend. Want in 2015 startte nog 80% van de vrouwen en voedde 39% na zes maanden nog. Hier is een rol voor jou weggelegd. Borstvoeding geven zou gewoon moeten zijn, zowel in het begin als na zes maanden. Leg elke kraamvrouw daarom uit wat de voordelen zijn van zes maanden volledige borstvoeding. Kijk op voedingscentrum.nl/borstvoeding. Geef advies op maat en vertel wat realistische verwachtingen zijn. Jonge moeders realiseren zich vaak niet dat je borstvoeding geven moet leren.

Hulp bij borstvoeden

Nog te vaak stopt de moeder eerder met de borstvoeding, dan ze eigenlijk wil. Meestal omdat zij meent niet (meer) voldoende melk te produceren. Daaronder liggen dan oorzaken als borst- en tepelpijn, verkeerde aanlegtechniek, of terugkeer naar het werk. Vaak weet de kraamvrouw niet

voldoende van het proces van borstvoeden, waardoor ze niet is voorbereid op tegenslagen. Mogelijk heeft ze nog nooit van regeldagen gehoord. Help elke kraamvrouw om problemen voor te zijn en geef haar vertrouwen in zichzelf. Gebleken is dat meer kennis helpt bij het overwinnen van moeilijke momenten. Vertel ook wat een lactatiekundige en het consultatiebureau voor haar kunnen betekenen. Alle hulp en ondersteuning staat op voedingscentrum.nl/hulpbijborstvoeding.

Borstvoeding voor mannen

Krijgt de kraamvrouw niet voldoende steun van haar man, dan haakt zij eerder af met de borstvoeding. Verloskundige David Borman, die zich ook bezighoudt met voorlichting aan aanstaande vaders, geeft kraamverzorgenden daarom deze tip: "Peil wat een vader weet van borstvoeding. Vaak is dat weinig en liggen de misverstanden op de loer. Geef hem een rol bij het ondersteunen. Dus: wat is goed aanleggen, hoe zie je dat de baby goed drinkt, hoe voorkom je tepelkloven. Laat hem zorgen voor de meer technische aspecten: temperaturen, controles plas- en poepluiers, schone luiers verzorgen."



Melk kolven, bewaren & opwarmen

Het is fijn als je de kraamvrouw al tijdens de kraamtijd op weg kunt helpen met het kolven. Dan is ze er klaar voor wanneer zij hiervoor later kiest. Vertel haar dat je kolven moet oefenen en dat je daar dus de tijd voor moet nemen. Wijs haar op de video over kolven en de handige stappenplannen voor kolven, moedermelk opwarmen en bewaren op voedingscentrum.nl/kolven

Bij kolven geldt hetzelfde als bij borstvoeding geven. Ontspanning is nodig om de melk te laten toestromen. En hoe leger en hoe vaker de borst wordt gekolfd, hoe groter de productie. Wel is de hoeveelheid afgekolfde melk vaak wat minder dan wat de baby uit de borst drinkt, vooral de eerste keren. Ook kan de hoeveelheid en de kleur van de melk per keer verschillen. Wijs de moeder hierop, zodat ze dat niet vreemd gaat vinden.

Bewaren

De afgekolfde melk bewaar je in de koelkast in kunststof bakjes, speciale moedermelkzakjes, ijsblokzakjes of in flesjes. Leer de moeder om er meteen de datum op te zetten. In de koelkast (4°C) blijft de melk drie dagen goed. In een vriezer (bij minimaal -18°) is dat wel zes maanden. Handig is om de moedermelk in kleine hoeveelheden in te vriezen, bijvoorbeeld in de speciale bewaarzakjes en bewaarbakjes, dan kun je ook per portie ontdooien. Kolft de moeder op haar werk? Dan zet zij de melk daar in de koelkast en neemt ze het vervolgens in een koeltas mee naar huis.

Ontdooien

Ingevroren moedermelk kan het beste in de koelkast worden ontdooid. Omdat dat wel even duurt, is het slim om de melk de avond ervoor in de koelkast te leggen. Is de melk snel nodig? Houd het zakje met melk dan onder stromend lauwarm water. Gebruik ontdooide moedermelk binnen 24 uur. Waarschuw de moeder ervoor dat de melk er soms raar uitziet: waterig en met vlokjes erin. Dat is normaal. Die vlokjes zijn de vetten. Mogelijk ruikt het ook wat zurig. Dat komt door enzymen in de melk die alvast beginnen met de vertering van de vetzuren. De melk is dan niet bedorven.

Opwarmen

Verwarm de melk tot 30 à 35°C. Alle waardevolle stoffen blijven dan behouden. Belangrijk is vooral dat de melk niet te warm wordt, dus liever lauw dan te warm. Boven de 50° gaan er beschermende stoffen verloren. Het controleren van de temperatuur gebeurt met een druppeltje op de binnenkant van de pols. Dat moet ongeveer even warm voelen als de huid. Als het te heet voelt, laat de melk dan even afkoelen.

Er zijn drie manieren om gekolfde moedermelk op te warmen:

- In de flessenwarmer: volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.
- In een pan: zet het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Tussendoor en aan het einde draai je wat met de fles om de warmte te verdelen.
- In de magnetron: verwarm op maximaal 600 watt. Een fles van 100 milliliter verwarm je ongeveer 30 seconden, van 150 ml 45 seconden en van 200 ml 60 seconden. Tussendoor en aan het einde draai je wat met de fles om de warmte te verdelen.

Let op: Gooi restjes opgewarmde moedermelk weg. Moedermelk die overblijft mag niet opnieuw worden opgewarmd of ingevroren.



Kolven en werken

Soms stopt de moeder met de borstvoeding, wanneer zij weer aan het werk gaat. Natuurlijk is zij daar vrij in, maar zij zal de eerste niet zijn die daarvan later spijt krijgt. Daarom is het goed om haar al in de kraamtijd te wijzen op haar rechten. Zij heeft namelijk het recht om tot haar kindje negen maanden oud is borstvoeding te geven en om te kolven tijdens werktijd. Deze tijd wordt gewoon doorbetaald. Dit is vastgelegd in de arbeidstijdenwet (art. 4:8). De werkgever moet hiervoor een geschikte ruimte (met koelkast) beschikbaar stellen. Kolven of voeden mag zo vaak en zo lang als nodig is, maximaal een kwart van de werkdag. Dus wie 8 uur werkt, heeft hiervoor maximaal 2 uur per dag.

Zie ook de video 'borstvoeding en werk' op

Hulp-bij-borstvoeding-kaart

Op deze kaart staat een schema waarmee je in één oogopslag ziet welke hulp ouders kunnen inschakelen bij vragen over borstvoeding. Download deze handige kaart en geef 'm aan de ouders. Kijk op voedingscentrum.nl/hulpbijborstvoeding of bestel de kaart gratis in onze webshop om aan alle kraamgezinnen te geven.



Elke druppel moedermelk telt



Borstvoeding geven hoeft geen pijn te doen, ook al denken veel vrouwen dat het erbij hoort. Dat stelt lactatiekundige Marieke van Luin. En zo zijn er volgens haar meer onnodige klachten die het jonge moeders lastig kunnen maken.

Tekst: Annemiek Verbeek

Marieke komt als lactatiekundige bij de gezinnen waar het niet lekker loopt. En, ja, ook waar kraamverzorgenden soms minder handige adviezen gaven of er te laat specialistische borstvoedingshulp werd ingeroepen. Marieke: "De begeleiding is bij de meeste kraamgezinnen op orde, maar ik krijg te maken met de rest." Vanuit die 'rest' kan ze wel leerpunten aandragen voor kraamverzorgenden. Zoals over hulp bij pijn bij het aanleggen. "Veel moeders ervaren in het begin pijn bij het voeden, maar die hoeft er niet te zijn. Toch horen kraamvrouwen nog te vaak: 'Het mag best even pijn doen, je tepels moeten wennen.' Als ik dan na vier weken op consult

kom, is de moeder aan het einde van haar latijn. Met wat kleine handigheidjes, zoals een verticale voedingshouding of het goed vormgeven van de borst, voeden vrouwen tot hun stomme verbazing ineens pijnvrij."

Goed observeren

Marieke werkte 25 jaar als verloskundige toen ze besloot het roer om te gooien. Sinds 2013 is ze lactatiekundige en biedt ze borstvoedingsbegeleiding in de regio groot Amsterdam. Wacht niet te lang met het invoeren van een lactatiekundige, zegt ze: "Pijn, zorgen of klachten die na die eerste week niet weg zijn,

verdienen extra aandacht. En ook als je als kraamverzorgende twijfelt of een paar extra ogen wilt om de situatie in te schatten: met een videoconsult komen we gezamenlijk vaak een heel eind." Er is vooral die eerste drie dagen na de bevalling veel winst te behalen. Marieke: "Neem de tijd om echt goed te observeren. Slikt een kind echt van klok-klok-klok of ligt ie alleen te zuigen en krijgt ie wellicht te weinig melk binnen? Bij pijn is er misschien sprake van een te kort tongriempje. Na het klieven daarvan kan een vrouw vaker pijnloos voeden. Daar op tijd bij zijn, voorkomt kapotte tepels en een baby die onnodig is afgefallen."



Borsten op slot

Ook rondom stuwings is veel ellende te voorkomen. "Een baby mag de eerste dagen gerust acht tot twaalf keer aan de borst, dat kan overmatige stuwings voorkomen. Er is een groot verschil tussen borsten die vanaf de oksel strak op ontploffen staan en stuwings waarbij borsten zeggen: 'Joehoe, ik ga mélk maken!'. In het eerste geval raken borsten soms op slot. Onderschat dat niet,

vrouwen kunnen daar echt naar van zijn. Massage naar de oksel toe, is dan fijn om te doen." Bij een eerste kind spreekt Marieke niet snel van overproductie. "Als baby's zich verslikken, is het advies al snel om maar één borst aan te bieden, met als resultaat dat de productie soms stagneert. Belangrijker is goed te voelen of tenminste één borst soepel gedronken wordt."

Moeders voeden volgens Marieke te vaak nog braaf rechttop terwijl ze hun baby tillen of juist afhankelijk zijn van kussens. "Een sterke toeschietreflex kan je ondervangen met andere houdingen: een kind kan in een verticale of leunende houding die melkstream prima aan."

'Met wat kleine handigheidjes voeden vrouwen tot hun stomme verbazing ineens pijnvrij'

Met de hand

Er worden borstvoedingsadviezen gegeven waarbij Marieke haar wenkbrauwen optrekt. Bijvoorbeeld de laatste avondvoeding overslaan en de partner een fles te laten geven: "De moeder kan dan eindigen met een borstontsteking en minder productie." Te grote of te kleine kolschilden: "Meet eens hoe groot de tepels zijn." De borst naar de baby vormen: "Neem de borst als uitgangspunt en pas de houding van de baby aan."

Leer van elkaar

"Meer samenkomen, uitwisselen en van elkaar leren zou bijdragen aan betere borstvoedingsbegeleiding. Leer vrouwen ook kolven met de hand; in een kolschild krijg je die dikke druppels colostrum er lastig uit, terwijl je ze op een lepetje direct aan je baby kunt geven. Elke druppel moedermelk telt. Uit onderzoek blijkt dat drie tot vijf keer op een dag na een voeding met de hand nakolven, de melkproductie sneller op gang helpt en baby's minder afvallen. Met dat handkolven kunnen vrouwen in het derde trimester van de zwangerschap al oefenen." Lachend: "Ze zijn blij als een klein kind als die eerste druppels verschijnen. Maar belangrijker nog: oefening baart kunst."



Colofon

Deze special werd gemaakt door het Voedingscentrum.
Redactie: Laura Jansma & Hansje Verbeek

Kijk op de website van het Voedingscentrum voor informatie over borstvoeding.
En verwijf ook jouw kraamgezinnen naar deze site met onafhankelijke informatie
over voeding - voor zichzelf en hun baby.

voedingscentrum.nl

Voedingscentrum
eerlijk over eten

KCKZ
Kenniscentrum Kraamzorg

Kraam
support