

## De eerste voeding

borstvoeding in de kraamtijd

### Na de geboorte

- Het eerste levensuur van de baby: ideaal voor de eerste voeding
- Geen druk op het slagen van de eerste voeding(en)
- Vertrouw op jezelf en op het kunnen van je baby
- De belangrijkste pijlers voor self attachment: huid-op-huid contact, rust, niet actief de borst aanbieden
- Neem uitgebreid de tijd om aan elkaar te snuffelen

### Aanleggen

- Hoofdje van de baby is in één lijn met de romp (geen gedraaide nek)
- Jullie liggen buik tegen buik.
- Het neusje van je baby zit ter hoogte van de tepel
- Stimuleer je baby door met de tepel over de bovenlip te bewegen
- Grote mond en een uitgestoken tongtje? Trek de baby naar je borst
- Houd het hoofdje vrij
- Goed aangelegd: lipjes netjes naar buiten gekruld, bolle wangen bij het drinken, de oortjes bewegen tijdens drinken je hoort de baby zuigen en daarna slikken.

### Oefenen

- Ontspannen oefenen is waardevol, ook als het niet van daadwerkelijk drinken komt
- Zie het oefenen als het doel, niet een succesvolle voeding

### Krijgt mijn kindje genoeg binnen?

- Voldoende plas- en poepluiers
- Is de baby alert en tevreden?
- Let op het gewicht van de baby
- Nachtvoedingen zijn goed voor de productie en je kindje heeft ze ook nodig
- Zo'n 10 a 12 voedingen op een dag, meer is ook heel normaal

### En verder

- Geef in het begin vaak de borst, hiermee leg je de basis voor de toekomstige productie
- Vaak aanleggen vermindert de stuwing
- Laat je baby zolang drinken als het wil
- Geef de eerste weken geen speen of fles

Misschien heb je besloten om alles maar op je af te laten komen of misschien heb je je juist uitgebreid geïnformeerd over de borstvoeding. Met welke insteek je ook aan je borstvoedingsperiode begint, de ervaring leert dat bijna elke moeder erg onzeker is in het begin en dat alle geleerde kennis als sneeuw voor de zon lijkt verdwenen wanneer je, al dan niet met kraamtranen, aan de borstvoeding begint. Alle goed bedoelde informatie die veel moeders in die eerste tijd krijgen is soms ook nog eens tegenstrijdig, wat het allemaal niet gemakkelijker maakt. Toch wagen ook wij hierbij een poging om je een beetje houvast te geven in deze periode. Wij doen dit in PDF-vorm zodat je het gemakkelijk uit kan printen en bij de hand kunt houden. Print het meerdere keren uit, stop een exemplaar in je ziekenhuiskoffer, leg er een op je nachtkastje, geef er een aan je man en stop er een in het kraamdossier.

## *"De basis voor je toekomstige productie wordt in de eerste zes weken gelegd"*

### **Na de geboorte**

Na hopelijk een voorspoedige bevalling is daar je kleine prulletje. Het eerste uur na de bevalling is een kindje doorgaans erg helder en alert. Het ideale moment voor de eerste borstvoeding. Belangrijk is dat er absoluut geen druk gelegd wordt op die eerste voeding of de voedingen erna. Vertrouw erop dat je het aanleggen zelf kunt of beter nog: dat je baby dit zelf kan. Dit wordt ook wel self-attachment genoemd. Om de baby hierbij te ondersteunen is het belangrijk dat je kindje bloot en het liefst diagonaal op je buik ligt. Je houdt alleen het ruggetje en de billetjes vast. Let erop dat het hoofdje vrij ligt zodat de baby zelf kan zoeken. Je kunt eventueel je borst ondersteunen. Om self-attachment te stimuleren moet je ervoor zorgen dat in het eerste uur na de bevalling je kindje bloot op je buik blijft, tenzij dit medisch gezien niet wenselijk is. Verloskundigen kunnen de tweede apgar score tot twee uur na de bevalling opnemen, dus dit hoeft jullie eerste kennismaking niet te onderbreken. Zorg ervoor dat jij en je baby lekker toegedekt worden wanneer jullie hier behoefte aan hebben. Zo kunnen jullie elkaar in alle rust ontdekken en leren kennen. Je kunt er ook voor kiezen om de baby naar de borst te brengen en vervolgens de baby zelf te laten aanhappen. Je neemt de baby op je onderarm en ondersteunt het ruggetje en de billen. Zorg ervoor dat jullie buik tegen buik liggen en dat het hoofdje in één lijn ligt met het lijfje van de baby. Ook hier geldt weer dat je het hoofdje van de baby vrij moet houden zodat het zelf kan zoeken. Een gezonde baby is in staat om zelf aan te happen. Hij of zij beschikt namelijk over aangeboren reflexen die gericht zijn op de borstvoeding. Het kindje kan wat gaan snuffelen, likken, sabbelen, en zal dan (bijna altijd) zichzelf aanleggen met de belangrijke grote hap. Deze hap zorgt ervoor dat de 'inprenting' van hoe het kindje het beste kan drinken, meteen goed is.

- Het eerste levensuur van de baby: ideaal voor de eerste voeding
- Geen druk op het slagen van de eerste voeding(en)
- Vertrouw op jezelf en op het kunnen van je baby
- De belangrijkste pijlers voor self attachment: huid-op-huid contact, rust, niet actief de borst aanbieden
- Neem uitgebreid de tijd om aan elkaar te snuffelen

### **Aanleggen**

Nadat de baby bij de eerste voeding zelf heeft aangehapt is het bij de volgende voedingen van belang dat de baby goed aangelegd is. Veel borstvoedingsproblemen ontstaan door verkeerd

aanleggen. Als eerste moet je zelf comfortabel zitten of liggen. Met een hand kun je je borst wat ondersteunen, met de andere houd je je baby vast. Let er bij het ondersteunen van je borst op dat je er niet in knijpt of in duwt, hiermee knel je de borst af. De baby ligt zo dat zijn neusje bij de tepel ligt zonder dat er een draaiing in het nekje zet. Hoofd, schouders, buik liggen dus in één lijn en jullie liggen buik tegen buik.



Met een beetje geluk hapt je baby al zelf naar de borst, of misschien nadat de baby een beetje gestimuleerd wordt door met de tepel de bovenlip van de baby en het net boven de mondhoeken aan te raken. Zorg ervoor dat het neusje voor je tepel ligt. Wanneer de baby de tepel dan wil pakken doet het vanzelf zijn mond wijd open. Wanneer ook het tongtje uitgestoken wordt trek je de baby naar je toe. Hierbij zorg je dat het hoofdje vrij ligt zodat de baby deze zelf kan bewegen. Heb je het gevoel dat het neusje te dicht tegen de borst ligt, druk dan niet in de borst maar trek zijn billen naar je toe. Het hoofdje gaat dan iets naar achteren. Door het hoofdje vrij te houden kan de baby ook zelf zorgen dat het neusje vrij blijft. Let er op dat je de baby naar de borst brengt en niet andersom. De kans is namelijk groot dat je voorover gaat hangen wat geen ontspannen houding is. Daarnaast kan het gebeuren dat de baby als het ware aan de borst hangt, waardoor hij of zij van de borst af kan glijden of de borst niet voldoende in de mond kan nemen.

Als het goed is begint de baby vanzelf te zuigen. Dit kan in het begin wat onwennig aanvoelen en misschien een beetje pijn doen. Na het eerste aanzuigen mag het echter geen pijn meer doen. Is dit wel het geval leg dan opnieuw aan. Wanneer een baby de tepel en tepelhof in de mond heeft zuigt het vacuüm. Je kunt de baby daarom niet zomaar van de borst halen. Stop je pink in de mondhoek van de baby en verbreek zo het vacuüm. Leg dan opnieuw aan. Je kunt controleren of de baby goed aan de borst ligt door te kijken of de lipjes netjes naar buiten zijn gekruld, of hij bolle wangen heeft bij het drinken, of de oortjes bewegen tijdens het drinken en of je de baby hoort zuigen en daarna slikken.

- Hoofdje van de baby is in één lijn met de romp (geen gedraaide nek)
- Jullie liggen buik tegen buik.
- Het neusje van je baby zit ter hoogte van de tepel

- Stimuleer je baby door met de tepel over de bovenlip te bewegen
- Grote mond en een uitgestoken tongtje? Trek de baby naar je borst
- Houd het hoofdje vrij
- Goed aangelegd: lipjes netjes naar buiten gekruld, bolle wangen bij het drinken, de oortjes bewegen tijdens drinken je hoort de baby zuigen en daarna slikken.

Misschien reageert je kindje weinig op je stimulans, of begint het niet te zuigen na het happen. Dit is absoluut niet erg. Het komt vaak voor dat babytjes nog hoofdpijn hebben of misselijk zijn van de bevalling. Ze zullen dan minder geïnteresseerd zijn in eten. Geef je kindje echter wel de tijd en geef dus niet op na tien minuten. Blijf echter wel ontspannen en bedenk dat het oefenen met happen en het huid-op-huid contact ook heel waardevol is. Een gezonde baby heeft voldoende reserves om deze oefendagen door te komen.

- Ontspannen oefenen is waardevol, ook als het niet van daadwerkelijk drinken komt
- Zie het oefenen als het doel, niet een succesvolle voeding

### **Krijgt mijn kindje genoeg binnen?**

Veel moeders vragen zich af of hun kindje wel genoeg binnen krijgt. Je weet of je baby voldoende drinkt door onder andere naar de plasluiers te kijken: eerste dag 1, de tweede dag 2, derde dag 3, vierde dag 4 en daarna minimaal 6 volle luiers per dag. Vanaf de vierde dag minimaal 2 poepluiers per dag. Na vier weken is één poepluier per week ook normaal. Naast luiers houd je in de gaten dat je baby alert en tevreden is. Ook let je op het gewicht van de baby. Na de eerste week hoort een baby niet meer af te vallen. De baby is maximaal na twee weken weer op het geboortegewicht. Sommige kindjes zijn echter al eerder weer op hun geboortegewicht. Een baby komt de eerste maanden gemiddeld tussen de honderd en tweehonderd gram aan per week. Wegen voor en na een voeding zegt niets over de hoeveelheid borstvoeding die een kindje binnen krijgt, in die zin dat de voedingsstoffen, zeker bij colostrum, zeer geconcentreerd kunnen zijn. Ook is het belangrijk dat je baby de eerste weken zeker 10-12 voedingen per etmaal krijgt, dus je geeft dan minimaal iedere 3 á 4 uur de borst. Nachtvoedingen zorgen overigens voor een goede productie vanwege het verhoogde prolactinegehalte, en daardoor optimale groei en ontwikkeling van het kindje. Ook beschermen ze tegen wiegendood. Het is beter geen verwachtingen te hebben met betrekking tot doorslapen, de eerste weken is dat sowieso niet aan de orde en wek het voor een voeding wanneer hij of zij er zelf niet wakker voor wordt. Er zit geen maximum aan het aantal keren dat je de borst mag geven, maar wel een minimum. Je geeft minimaal zeven à acht voedingen per etmaal, 10 a 12 is meer gangbaar en een groter aantal is ook heel normaal.

- Voldoende plas- en poepluiers
- Is de baby alert en tevreden?
- Let op het gewicht van de baby
- Nachtvoedingen zijn goed voor de productie en je kindje heeft ze ook nodig
- Zo'n 10 a 12 voedingen op een dag, meer is ook heel normaal

De basis voor je toekomstige productie wordt in de eerste zes weken gelegd. Hoe vaker je de borst geeft hoe meer melkklieren er gestimuleerd worden. Hierdoor kun je, wanneer je kindje behoefte heeft aan meer voeding, ook voldoende aanmaken. Vaak aanleggen verminderd ook de stuwings. Stuwings is een teken dat de echte melkproductie op gang komt, en de overgang van colostrum wordt gemaakt. Laat je kindje zolang aan een borst drinken als het wilt, wissel daarna van borst en

geef die ook weer zolang je kindje wilt. Geef de laatste borst bij de volgende voeding als eerste. Naast voeding bevredigt het zuigen aan de borst ook de zuigbehoefte. Geef de eerste vier tot zes weken geen speentje (en als het na die tijd niet nodig is, geef je natuurlijk ook geen speentje) en laat je kindje die periode ook niet uit een fles drinken. Er kan anders tepel-speenverwarring ontstaan, omdat het zuigen op een speen anders is dan zuigen aan de borst. Mocht bijvoeding nodig zijn in de eerste tijd, dan het liefst met een cupje, een theelepel of onder begeleiding van een lactatiekundige met een spuitje (fingerfeeding).

- Geef in het begin vaak de borst, hiermee leg je de basis voor de toekomstige productie
- Vaak aanleggen vermindert de stuwing
- Laat je baby zolang drinken als het wil
- Geef de eerste weken geen speen of fles

Bij vragen, pijn of problemen: bel met de VBN of LLL, kijk op het borstvoedingsforum of op [borstvoeding.com](http://borstvoeding.com) . Of consulteer een lactatiekundige IBCLC.

### **Meer weten?**

Meer over borstvoeding op Kiind:

<http://www.kiind.nl/articles/24/Borstbeeld.html>

Verder:

<http://www.nvlborstv...sp?msid=03&sid=7>

<http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl/>

<http://www.lalecheleague.nl/>

<http://www.borstvoedingsforum.nl/>

<http://www.borstvoeding.com/>

<http://thepperfectlat...ory/self-attachment/>

*Christel Rengers ©2009*