**Borstvoedingsinformatie voor zwangeren**

****

**Borstvoedingsinformatie**

Moedermelk is een levend product, aangepast aan de ontwikkeling van het eigen kind. Het vormt een overbrugging van het beschermde leven in de baarmoeder naar immunologische onafhankelijkheid. Deze voeding heeft alles om je baby goed te laten groeien. De ideale samenstelling, de juiste temperatuur, altijd bij de hand, er zijn allerlei voordelen te noemen.
Borstvoeding is gedurende het gehele eerste levensjaar de meest aangewezen voeding voor zuigelingen.

Kraamzorg Tilly voelt zich mede verantwoordelijk voor het goed informeren van aanstaande ouders en het slagen van de borstvoeding. Informatie en begeleiding zijn daarbij van groot belang.

De volgende onderwerpen komen in de kraamperiode aan de orde:

* Hoe de baby goed aan de borst kan worden gelegd;
* Voeden op verzoek en het minimum aantal voedingen;
* Hoe lang een voeding duurt;
* Hoe de melkproductie op gang te brengen en te houden;
* Verschillende voedingshoudingen;
* De voordelen van de baby op de slaapkamer van de ouders in zijn eigen bedje te laten slapen (rooming-in);
* Informatie over het nadeel van fopspeen gebruik de eerste weken;
* Hoe de baby zelf vraag en aanbod regelt;
* Hoeveel een baby plast en poept;
* Hoe je moet afkolven (met de hand).

***Waarom kiezen voor borstvoeding***

**Moedermelk is ideaal voor de groei van je baby**

De hersenen en het zenuwstelsel van je kindje groeien het best op moedermelk. Onderzoek laat ook zien dat kinderen door borstvoeding minder last van overgewicht krijgen.

**Moedermelk beschermt tegen ziektes, nu en later**

In moedermelk zitten allerlei (anti-)stoffen die je baby beschermen tegen ziektes. In de eerste maanden kan het babylichaam die stoffen nog niet zelf aanmaken. Moedermelk beschermt je kindje dus tijdens het zogen tegen longontsteking, maag- en darmstoornissen, buikpijn, diarree, bronchitis, griep, oorontsteking, mazelen. Ook lang daarna loopt je kindje minder kans op o.a. eczeem, astma en suikerziekte.

**Borstvoeding is goed voor je eigen herstel**

Omdat je door het geven van borstvoeding de natuurlijke zwangerschapscyclus volgt en af maakt, kan de baarmoeder rustig terug keren naar het oorspronkelijke formaat, krijgt je lichaam sneller het oorspronkelijke gewicht weer terug en komt de menstruatie rustig weer op gang.

**Borstvoeding beschermt ook jou tegen latere aandoeningen**Onderzoek heeft uitgewezen dat borstvoeding de kans op reumatoïde artritis kan verlagen. Ook vermindert het zeer waarschijnlijk de kans op het ontwikkelen van premenopauzale borstkanker, ovariumkanker en osteoporose.

**Borstvoeding is goed voor de binding**

Iedere baby wil aangeraakt en gestreeld worden. Als je borstvoeding geeft, gebeurt dat ‘vanzelf’. Je hebt echt even rustig de tijd en alle aandacht voor je kind. Ook kun je hem/ haar altijd sneller troosten, want de melk is binnen seconden paraat!

**Borstvoeding geven**

De eerste keer aanleggen

Een pasgeborene is het eerste uur heel wakker, juist om zijn moeder te leren kennen. Dit is bij uitstek het moment om je baby voor de eerste keer aan te leggen. Mede door het huid-op-huid contact en de rust zijn de zuig- en zoekreflexen nu sterk aanwezig. Als een soort ‘oerdrang’ zal uw baby gemakkelijk de tepel vinden en gaan zuigen. Het zogenaamde inprentingsvermogen wordt zo optimaal benut, dat wil zeggen dat als de baby een volgende keer aan de borst ligt, hij/zij dit drinkgedrag gemakkelijk zal herhalen. De baby mag de eerste keer net zolang aan beide borsten drinken als hij/zij wil. Colostrum (moedermelk gedurende de eerste dagen) is direct beschikbaar zodra de baby voor de eerste keer wordt aangelegd.

Rooming-in
Rooming-in wil zeggen, dat jij en je baby dag en nacht bij elkaar op één kamer blijven. Op die manier leer je je baby en zijn behoeften beter kennen. Rooming-in bevordert de borstvoeding. Een baby kan namelijk zelf heel goed aangeven wanneer hij wil drinken. Door rooming-in leer je deze signalen herkennen, zodat je de baby sneller aan de borst kunt leggen. Smakgeluidjes maken, het tongetje naar buiten steken en het bewegen van de handjes en oogjes, zijn allemaal tekenen waarmee de baby om voeding vraagt. Huilen is eigenlijk een laat signaal.

Op gang brengen van de moedermelkproductie

Om de borstvoeding goed op gang te brengen wordt geadviseerd de baby vaak aan te leggen. Dat houdt in dat je baby ongeveer elke 2 uur wordt gevoed wat neerkomt op 10-12 voedingen. Dit is niet uitzonderlijk bij een pasgeboren baby. Het goed op gang komen van de melkproductie kan een aantal dagen duren. Een gezonde, op tijd geboren baby met een goed gewicht heeft hiervoor vocht en vetreserves meegekregen vanuit de baarmoeder.

Voeden op verzoek

Voeden op verzoek wil zeggen dat de moeder de baby voedt wanneer de baby laat merken

gevoed te willen worden.. Als de baby voedingssignalen laat zien (smakken, handjes sabbelen) laat hem dan niet wachten. Het beste is om uw baby aan beide borsten te laten drinken. Laat hem zo lang als hij wil aan de eerste borst drinken en daarna zolang als hij wil aan de tweede borst. De volgende voeding begint u met de borst waaruit de baby het laatst heeft gedronken. Het is niet nodig tijdschema’s aan te houden, de baby laat zelf los als hij genoeg heeft. Gewoonlijk heeft een baby binnen een half uur voldoende gedronken. Blijft de baby erg lang zuigen dan is hij waarschijnlijk niet goed aangelegd. Vraag dan om hulp. De melkproductie wordt het beste afgestemd op de vraag van de baby als u inspeelt op de behoefte van de baby. Door dit te doen groeit de baby zo optimaal mogelijk en komt zo snel in een eigen ritme. De hoeveelheid borstvoeding die geproduceerd wordt, is afhankelijk van de vraag ernaar. Het is een principe van vraag en aanbod.

Regeldagen

De baby kan zogenoemde ‘regeldagen’ hebben waarop hij het totale voedingsschema omgooit. Dit gebeurt meestal rond tien tot veertien dagen, rond zes weken en rond drie maanden. De baby huilt vaker en is onrustig. De baby groeit en heeft behoefte aan meer melk. Door op deze dagen vaker te voeden, zo’n acht à tien voedingen is normaal, wordt meer melk aangemaakt, afgestemd op de grotere behoefte van de baby. Na één, twee of soms meer dagen is alles weer ‘geregeld’.

Houdingen van moeder en baby tijdens het voeden

Het is belangrijk dat je zoekt naar een voedingshouding, die door jou en je baby als prettig ervaren wordt. De kraamverzorgende laat je kennis maken met diverse houdingen zodat je uit kan proberen wat je prettig vindt. Het is belangrijk dat je goed zit of ligt en je baby goed bij de borst kan. Het hoofdje, nek, schouders, en ruggetje van je baby moeten op één lijn zijn. Zorg dat zijn gezichtje gericht is op de borst, en dat het neusje en mondje tegenover de tepelhof zijn. Je kunt je baby met één arm ondersteunen. Je hebt je andere hand dan vrij om je borst te ondersteunen. Als je baby zijn handjes tijdens het aanleggen steeds voor zijn mond houdt, kun je proberen de handjes om je borst te leggen. Je kunt eventueel gebruik maken van kussens of een voetenbankje om je hoofd, nek, armen en benen te ondersteunen.

**Hulp van een lactatiekundige**

Een lactatiekundige is een prima aanvulling op de zorg en deskundigheid van je kraamverzorgende en verloskundige. Kraamzorg Tilly heeft contact met zelfstandig kraamverzorgenden die tevens lactatiekundige zijn. Hun deskundigheid kan daarom gemakkelijk ingeschakeld worden. Ook kunnen wij jou in contact brengen met lactatiekundige hulp buiten onze organisatie als je dat prettiger vindt.

**Als het niet vanzelf gaat**Borstvoeding is iets heel natuurlijks. Maar, wij mensen hebben de natuur nooit helemaal in de hand. Dat geldt dus ook voor borstvoeding. Er kan een moment komen dat het niet helemaal gaat zoals je zou willen. Of dat je niet begrijpt wat er precies gebeurt en waarom. Dan kun je rekenen op de steun van vrouwen die samen al tientallen jaren ervaring met borstvoeding hebben. Voor meer informatie over borstvoeding kun je ook terecht bij de organisaties die hieronder staan vermeld. Je kunt dan bijvoorbeeld een moeder spreken, die jouw vraag zelf al eens heeft meegemaakt.

**Vragen**

Kennis en vertrouwen vormen de basis om borstvoeding een goede start te geven. Het is daarom prettig om al tijdens je zwangerschap veel te weten te komen over borstvoeding. Dat kan onder meer via deze informatiebrochure die je van ons heb gekregen na je aanmelding. Ook is het mogelijk een borstvoedingscursus te volgen tijdens de zwangerschap. Tijdens het kennismakingsgesprek rond de 32e week van je zwangerschap nemen we de tijd om jouw vragen over borstvoeding te beantwoorden. Heb je daarvoor of daarna nog vragen neem gerust contact met ons op. Tijdens de kraamperiode begeleidt de kraamverzorgende jou bij het geven van borstvoeding. Ze geeft jou alle informatie die nodig is om de borstvoeding te laten slagen.

**Nuttige Adressen**

**Kraamzorg Tilly**

Tel: 015-2510011, 015-7850522

www.kraamzorgtilly.nl

**Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**

Tel: 0343 - 57 66

[www.vbn.borstvoeding.nl](http://www.vbn.borstvoeding.nl/)

**Borstvoedingsorganisatie LLL Nederland**

Tel: 0111 - 41 31 89

[www.lll.borstvoeding.nl](http://www.lll.borstvoeding.nl/)