



# Uw kleinkind en borst-voeding

**ZOL GENK**

Campus Sint-Jan  
Schiepse bos 6  
B 3600 Genk

**Campus Sint-Barbara**

Bessemersstraat 478  
B 3620 Lanaken

**Medisch Centrum André Dumont**

Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk

**ZOL MAAS EN KEMPEN**

Diestersteenweg 425  
B 3680 Maaseik

ZOL GENK  
tel. +32(0)89 32 50 50  
ZOL MAAS EN KEMPEN  
tel. +32(0)89 50 50 50  
info@zol.be

## INLEIDING

Deze brochure geeft u meer informatie uw kleinkind en borstvoeding en tracht op een aantal veel gestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Achteraan deze brochure vindt u onze contactgegevens en nuttige websites voor extra informatie.

## INHOUDSTAFEL

1. Wist u dat...
2. Alleen moedermelk bevat:
3. Borstvoeding geven
4. Rooming-in
5. Hoe kan u helpen?
6. Contact

## 1. Wist u dat...

- hoe langer uw (schoon)dochter borstvoeding geeft, hoe meer ze beschermd is tegen borstkanker, eierstokkanker en botontkalking;
- elke keer als uw (schoon) dochter borstvoeding geeft haar baarmoeder samentrekt (naweeën). Hierdoor krijgt de baarmoeder sneller haar oorspronkelijke vorm terug;
- zuigen aan de borst leidt tot een goede kaakontwikkeling, wat gunstig is voor de stand van het latere gebit;
- borstvoedingsstoelgang altijd zacht is, soms zelfs waterig met vlokjes, dit is geen diarree;
- er nog steeds onderzoek gebeurt naar de samenstelling van moedermelk. Waarschijnlijk zullen er nog nieuwe dingen ontdekt worden die aantonen hoe gezond moedermelk wel is.

## 2. Alleen moedermelk bevat:

- alle voedingsstoffen die groeiende baby's nodig hebben;
- immuunfactoren die samen-

werken om de baby gezond te houden en zijn immuunsysteem te stimuleren;

- enzymen die de vertering van de moedermelk bevorderen;
- groeifactoren en hormonen die de baby helpen ontwikkelen en sterk worden;
- specifieke anti-lichamen tegen ziektekiemen waar ook de moeder aan werd blootgesteld, zodat de baby ertegen beschermd is

## 3. Borstvoeding geven

Zoals iedereen wilt u ook het beste voor uw kleinkind. Misschien vraagt u zich af waarom borstvoeding zo belangrijk is. In de jaren '60 en '70 was borstvoeding geven in de meeste delen van de wereld niet gebruikelijk. Veel hulpverleners en families geloofden dat kunstvoeding beter was dan borstvoeding.

Dankzij wetenschappelijk onderzoek is er meer kennis rond borstvoeding. Tegenwoordig bestaat er geen twijfel meer over dat borstvoeding de ideale voeding is voor elk kind. De wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en UNICEF raden aan om elke baby gedurende 6

maanden uitsluitend borstvoeding te geven o.w.v. de vele voordelen van moedermelk.

### **3.1 Heeft iedereen voldoende melk?**

Is moedermelk altijd voldoende voedzaam?

98% van de moeders kan voldoende melk aanmaken. Door vaak aan te leggen, goed te rusten en voldoende te drinken zal de melkproductie toenemen. Tijdens de groeispurt (na 10 dagen, na 4 à 6 weken, ...) zal dit gedurende enkele dagen zeker nodig zijn. Moedermelk bevat altijd alle voedingsstoffen die een baby nodig heeft. De samenstelling verandert naargelang de leeftijd van het kind, het tijdstip van de dag en zelfs tijdens het voeden. Soms lijkt de rijpe melk doorschijnend, maar toch bevat ook deze melk de juiste voedingsstoffen.

### **3.2 Moeten baby's die borstvoeding krijgen vaker eten dan baby's die kunstvoeding krijgen?**

Borstvoeding is licht verteerbaar. Acht tot twaalf keer per 24 uur voeden is normaal tijdens de

eerste weken en tijdens de groeispurt; evenals nachtvoedingen. Gelukkig slaapt mama sneller en efficiënter dankzij het hormoon oxytocine, wat bij elke borstvoeding wordt vrijgegeven.

### **3.3 Waarom raadt de wereldgezondheidsorganisatie het gebruik van speen en fopspeen af?**

De eerste 4 à 6 weken kunnen spenen en fopspenen zuigverwarring veroorzaken. Dit wil zeggen dat de baby het moeilijk heeft om over te schakelen van de tepel naar de speen of omgekeerd. Na deze periode zullen (fop)spenen weinig invloed hebben op het zuiggedrag van de baby.

### **3.4 Mag mama alles eten?**

In het verleden deden er vele fabeltjes de ronde over de voeding bij borstvoeding. Vaak werd gedacht dat het eten van bepaalde voeding krampen bij de baby veroorzaakte. Dit werd echter nooit wetenschappelijk bewezen. Een gezonde, gevarieerde voeding (dus voldoende fruit en groenten) wordt aangeraden.

Cafeïne en alcohol kan men beter beperken.

### **3.5 Hoe weet de mama dat haar baby voldoende voeding krijgt?**

Als een baby voldoende drinkt, zal hij/zij vanaf dag 4 of 5 meer dan 6 natte luiers per dag hebben. De eerste dagen na de geboorte heeft een baby een zwarte, kleverige ontlasting. Dat noemen we meconium. Vanaf de derde dag wordt de ontlasting lichter van kleur en minder kleverig. Als de baby voldoende borstvoeding krijgt, zal hij/zij vanaf dag 4 of 5 een gele ontlasting hebben, die luchtig/schuimig tot vloeibaar is en dit 3 tot 4 maal per dag. Vanaf 4 weken kan het aantal ontlastingsluiers variëren van 2 à 4 luiers per dag tot soms maar 1 à 2 luiers per week. De lichaamstemperatuur ligt tussen 36,5 en 37,5°C en blijft stabiel. De baby groeit in gewicht, lengte en hoofdomtrek. Als een baby voldoende voeding krijgt zal hij/zij alert rondkijken en oogcontact zoeken.

## **4. Rooming-in**

Rooming-in wil zeggen dat moeder en kind niet van mekaar gescheiden worden. Door de voortdurende nabijheid leert de moeder haar kind beter kennen. Ze leert tijdig te reageren op de signalen van haar kind, bijvoorbeeld als haar kind behoefte heeft aan lichaamscontact of honger heeft. Daarom blijven moeder en kind vanaf de geboorte samen op één kamer. Indien nodig biedt de vroedvrouw of verpleegkundige hulp. Het samenzijn heeft ook een hormonale invloed op de moeder, waardoor de band met haar kind versterkt.

## **5. Hoe kan u helpen?**

Borstvoeding is zowel voor moeder als kind een leerproces dat enkele weken kan duren.

Er zullen misschien dagen zijn dat het wat moeizaam zal verlopen. Uw aanmoediging, steun en enthousiasme zijn zeker op die dagen welkom.

- Respecteer de voedingskeuze van uw (schoon)dochter; vertel haar regelmatig dat u blij bent dat ze haar baby zo een goede start geeft;

- Luister naar haar, laat haar haar verhaal doen. Het is verleidelijk om advies te geven, maar soms is eenvoudig luisteren de beste hulp die u kunt geven;
- Hou voor ogen dat jonge ouders gevoelig zijn voor wat hun verteld wordt. De manier waarop u iets zegt, kan even belangrijk zijn als wát u zegt (of niet zegt);
- Kinderen die borstvoeding krijgen, eten en slapen anders dan kinderen die flesvoeding krijgen. Ook de richtlijnen m.b.t. borstvoeding zijn veranderd, hou hier rekening mee als u ondersteuning wil bieden;
- Herinner uw (schoon)dochter aan de dingen die ze goed doet voor haar baby, aan alle voordelen van borstvoeding;
- Borstvoeding is een leerproces. Wanneer borstvoeding moeizaam verloopt of bij ongerustheid, vertelt u beter niet wat uw (schoon-)dochter 'fout' doet. Adviseer haar om advies te vragen aan deskundigen, zoals de verpleging van Kind & Gezin of de kraam-afdeling, een (zelfstandige) vroedvrouw,

een lactatiekundige of een borstvoedingsorganisatie;

- Borstvoeding geven vraagt veel tijd en energie, eventueel kunt u uw (schoon)dochter helpen door huishoudelijke hulp aan te bieden.

## 6. Contact

Voor meer informatie rond borstvoeding, bij vragen of problemen, kunt u en/of uw (schoon)dochter terecht op volgende telefoonnummers of websites:

- Ziekenhuis Oost-Limburg:  
Kraamafdeling: 089 32 76 06  
of lactatiekundige: 089 32 76 16
- Kind & Gezin: [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)
- VZW Borstvoeding: 051 77 18 03
- Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding (VBBB): 03 677 13 18 of 03 281 73 13
- La Leche League (LLL): 015 55 79 43
- Zelfstandige vroedvrouwen: [www.VLOV.be](http://www.VLOV.be) of [www.NVKVV.be](http://www.NVKVV.be)
- Belgische lactatiekundigen: [www.bvl-borstvoeding.be](http://www.bvl-borstvoeding.be)





[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](https://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](https://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be)

Raadpleeg online uw medisch dossier via [www.mijnzol.be](http://www.mijnzol.be)