

INFOAVOND BORSTVOEDING



Inhoud

- Waarom kiezen voor borstvoeding?
- Voordelen van moedermelk
- Wat zit er in moedermelk?
- Hoe werkt borstvoeding?
- Eerste uur na de geboorte
- Veilig huid-op-huidcontact
- Hongersignalen
- Baby aan de borst
- Wat als?
- Speciale situaties
- Rol partner
- Na ontslag

Waarom kiezen voor borstvoeding?

Moedermelk:

- Meest natuurlijke voeding
- Tot zes maanden geen andere voeding nodig
 - Ook nadien in combinatie met vaste voeding de aangewezen melkvoeding
- Afgestemd op de leeftijd en noden van je baby



Voordelen van moedermelk

Welke voordelen van moedermelk ken je?

Surf naar www.menti.com

Scan de QR-code of vul de logincode in

Voordelen van moedermelk

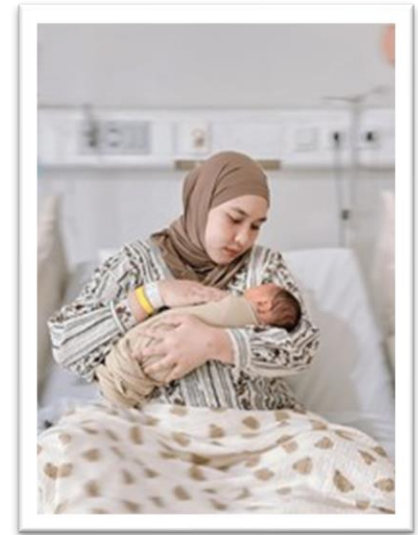
Voordelen voor je baby:

- Afgestemd op leeftijd en behoeften van baby
- Beschermd door specifieke antistoffen tegen allerlei infecties, obesitas en allerlei aandoeningen
- Goed voor de hersenontwikkeling
- Licht verteerbaar
- Interessant voor de ontwikkeling van kaak-en tongspieren
- Minder kans op wiegendood
- Biedt troost, warmte en geborgenheid

Voordelen van moedermelk

Voordelen voor mama:

- Beter herstel – minder bloedverlies
- Bevordering emotionele band met baby
- Sneller terug op oude gewicht
- Minimum 6 maanden borstvoeding: minder kans op verschillende aandoeningen
- Relaxerend, bloeddruk verlagend, sneller inslapen en diepere slaap dankzij borstvoedingshormonen
- ...



Voordelen van moedermelk

Praktische voordelen:

- Overal beschikbaar en gratis
- Geen ontsmetting, opwarming of bereiding nodig
- Geen afwas
- Milieuvriendelijk (geen verpakkingsafval)

Juist of ~~fout~~?

Je bent sneller op je oude gewicht als je borstvoeding geeft

Wat zit er in moedermelk?

[illegible]

- Perfecte afstemming op de behoefte van de zuigeling
- Verschil met kunstvoeding = het bevat **bioactieve stoffen**

Moedermelk: samenstelling en variatie

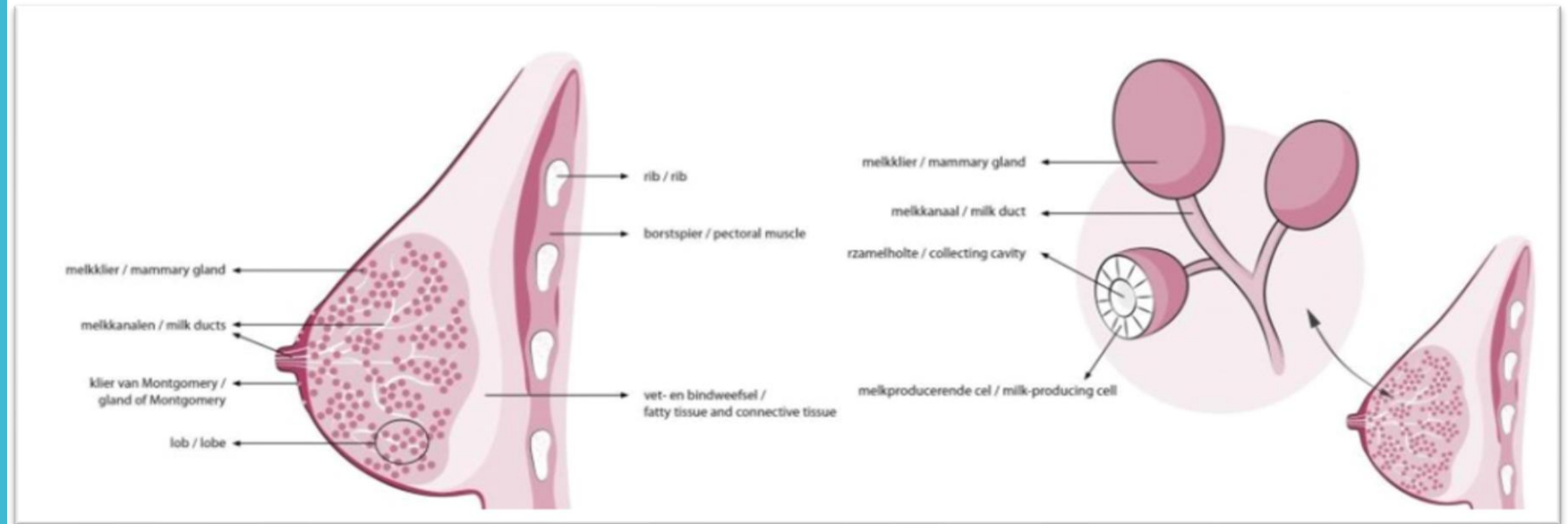
Dynamisch:

- Verandering van samenstelling doorheen de tijd
 - Colostrum
 - Overgangsmelk
 - Rijpe moedermelk
- Verandering tijdens de voeding en per dag
 - Voormelk
 - Achtermelk



Hoe werkt borstvoeding?

Anatomie:

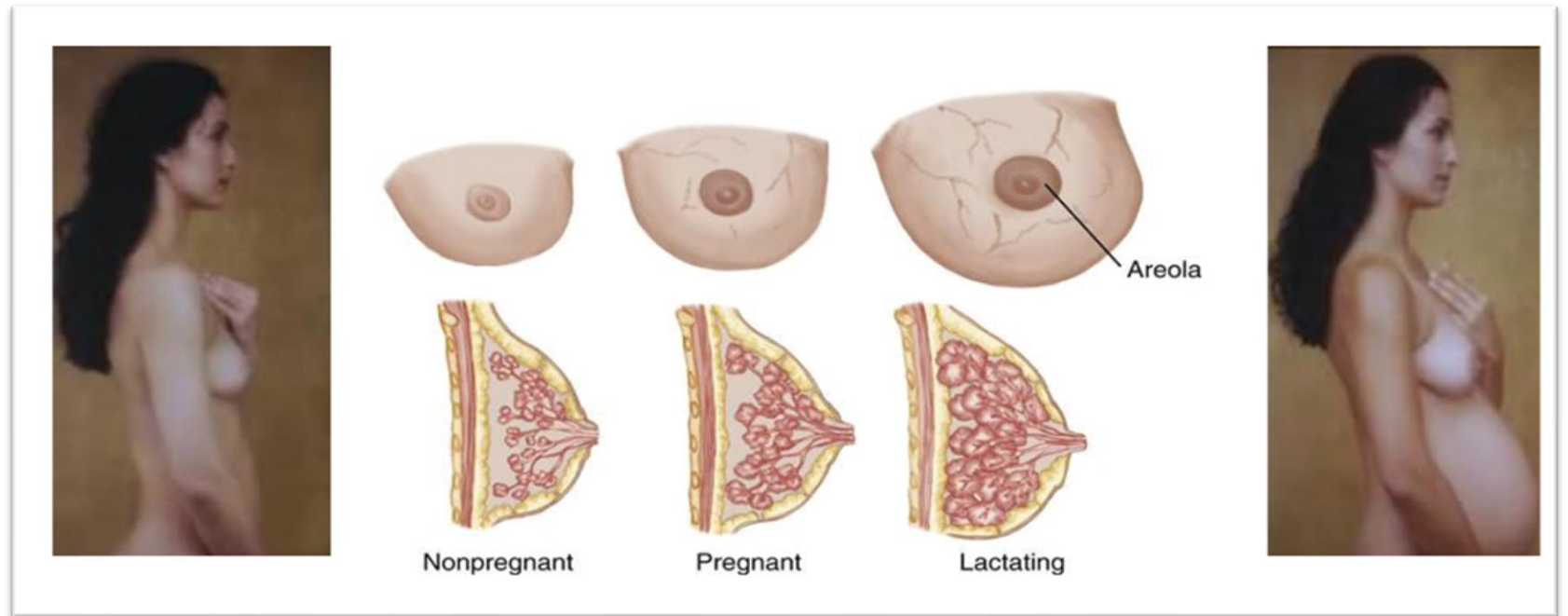


Melkklieren
Vetweefsel
Bindweefsel } → Ontworpen voor melkproductie en melktransport

Het vetweefsel bepaalt de grootte van de borst, niet de productiecapaciteit!

Hoe werkt borstvoeding?

Lichamelijke veranderingen



~~Juist~~ of fout?

Als je grotere borsten hebt, produceer je meer moedermelk

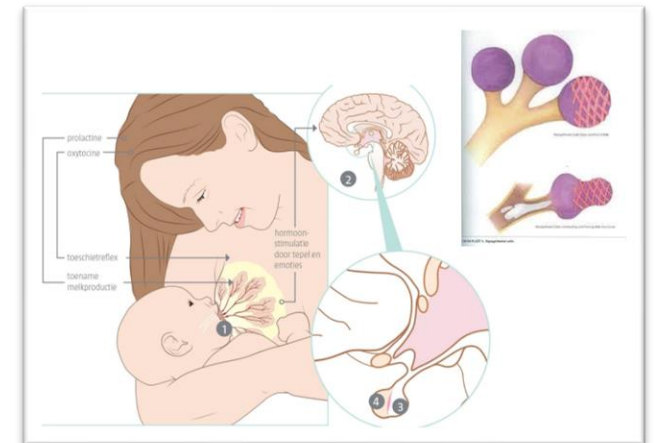
Hoe werkt borstvoeding?

Fysiologie

- Prolactine
 - Melkaanmaak
 - Na geboorte placenta
 - Stimulatie door het zuigen van de baby/leggen van de borst
 - Stijgt na de voeding
 - Vooral in de nacht

Vaak voeden in de eerste week > meer prolactinereceptoren

- Oxytocine
 - Toeschieten van melk
 - Baarmoeder samentrekken
 - Knuffelhormoon



Hoe werkt borstvoeding?

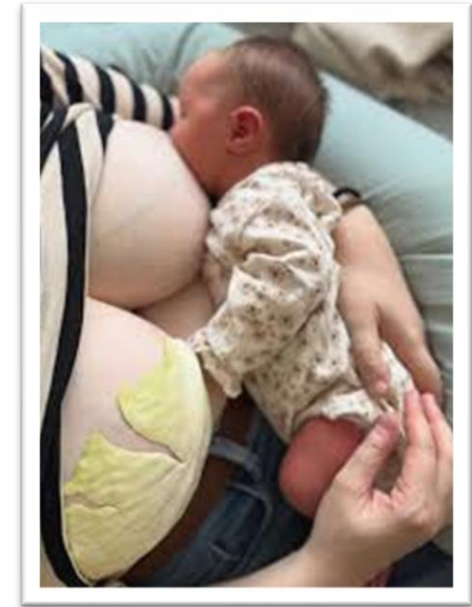
Aanlegfrequentie

- Eerste dagen
 - Frequentie 8-12x/24u
 - Hoe meer aanleggen, hoe meer melk
 - Gelijke stimulatie
- Tweede fase
 - Frequentie ongeveer 8x/24u, meer is ook normaal
 - Stuwings

Stuwing

Tips stuwing

- Warmte voor het voeden
- Koude na de voeding
- Zachte massage
- Frequent aanleggen
- Ondersteunende BH
- Verschillende aanleghoudingen
- Pijnstilling
- Koolbladeren
- Reverse pressure softening (RPS)



Stuwing

Opgelet

- Geen voedingen overslaan/abrupt stoppen
- Koorts = vroedvrouw of arts raadplegen

Juist of ~~fout~~?

Het is belangrijk om in het begin frequent aan te leggen om mijn productie zo goed mogelijk op gang te brengen

Eerste uur na de geboorte

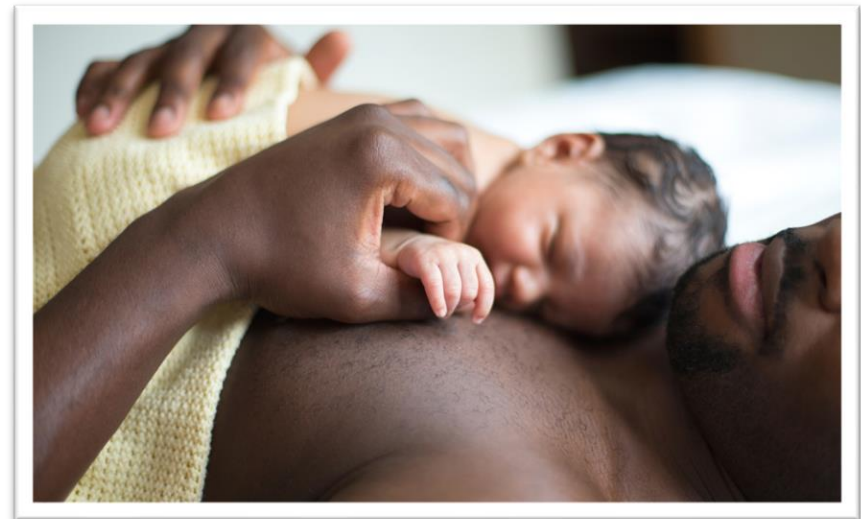
HET GOUDEN UUR



Voordelen huid-op- huidcontact

Voordelen van huidcontact voor je baby:

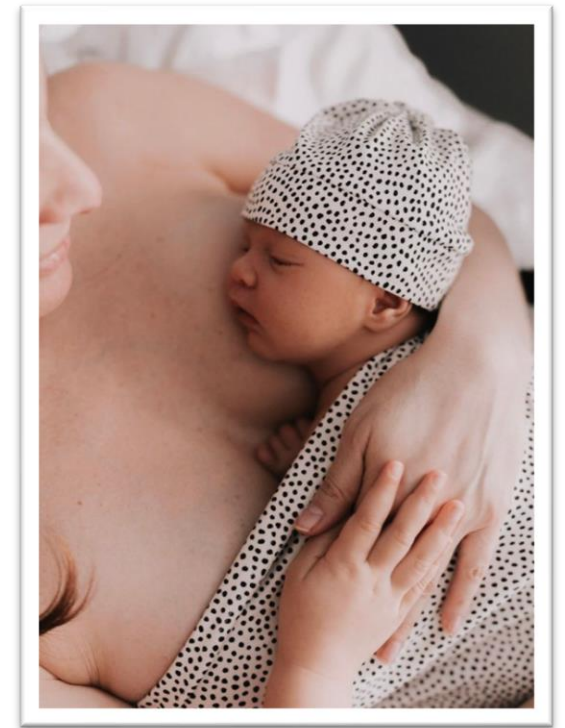
- Stabieler parameters
- Minder stress/huilen
- Betere slaap
- Immuunsysteem
- Hersenontwikkeling
- Meer borstvoeding



Voordelen huid-op- huidcontact

Voordelen van huidcontact voor mama/papa:

- Hechting
- Minder stress
- Hormoonrespons
- Zelfvertrouwen
- Borstvoeding
- Rust en herstel



Veilig huid-op-huidcontact

VEILIG HUID-OP-HUID CONTACT WAAR OP LETTEN?



HOUDING VAN UW BABY

Hoofd is gedraaid naar één zijde.

Neus en mond zijn vrij.

Gezicht is zichtbaar.

Gestreekte nek en
niet gebogen of overstrekt.

Gebogen benen en armen.

Rug is bedekt met een lakentje.

Borstkas tegen uw borstkas en niet
tussen uw borsten.

AANDACHTSPUNTEN

Mama of partner in
licht rechthoudende houding.

Vraag hulp tijdens de eerste
borstvoedingsmomenten.

Leg uw baby veilig weg wanneer u
erg moe bent of in slaap gaat vallen.

Leg uw baby steeds te slapen op de rug.

Zet uw GSM in wacht want uw baby
verdient nu alle aandacht.

Vermijd afleiding en
kijk naar uw baby.

Een gezonde baby is
roze en ademt rustig.



www.zcl.be

Ziekenhuis
Oost-Limburg

~~Juist~~ of fout?

Huid-op-huidcontact kan alleen met de moeder

Hongersignalen

Vroege hongersignalen

- Zoekreflex
 - Handjes naar de mond
 - Smakgeluidjes
 - Onrust
 - Zuigen
- > Ideale moment om aan te leggen



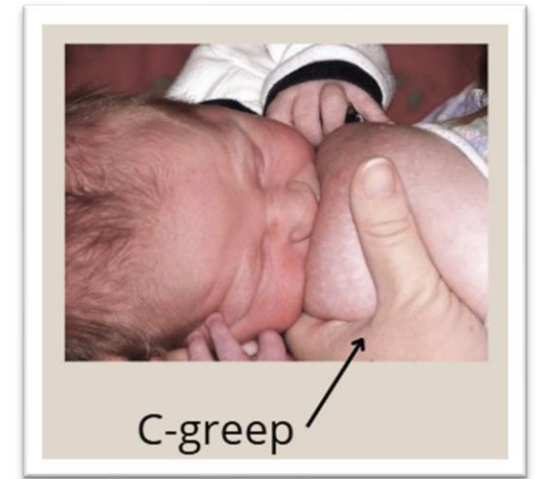
Late hongersignalen

- Huilen
 - Lichaam opspannen, onrustige bewegingen
- > Aanleggen verloopt moeilijker



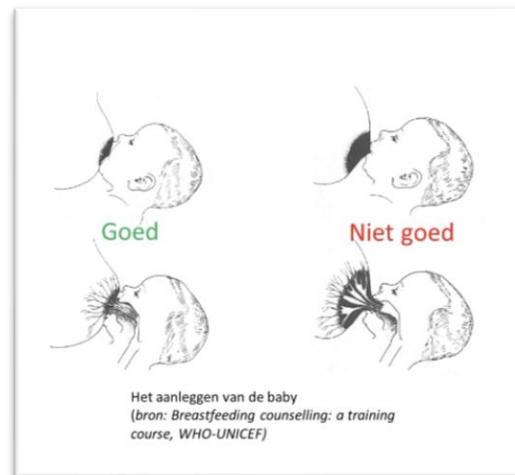
Baby aan de borst

- Ontspannen houding
- Buikje tegen buik
- Hoofdje en lichaam in één rechte lijn
- C-greep
- Baby naar borst
- Tepel en gedeelte tepelhof in mondje
- Tepel ver in het mondje



Baby aan de borst

- Lipjes naar buiten gekruld
- Kaken en oren bewegen mee
- Niet smakken, geen kuiltjes in de wangen
- Veranderend ritme
- Pauzes



Baby aan de borst: houding en

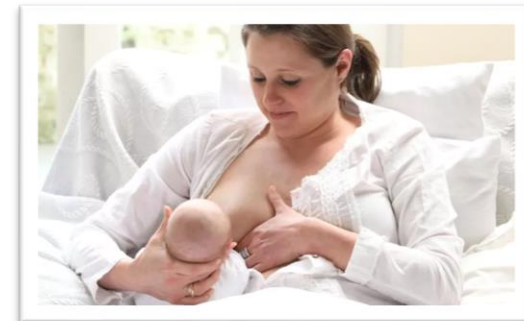
Liggend op zij



Madonnahouding



Rugbyhouding



Biological nurturing



Doorgeschoven houding



Houdingen bij meerlingen



Gekruiste houding



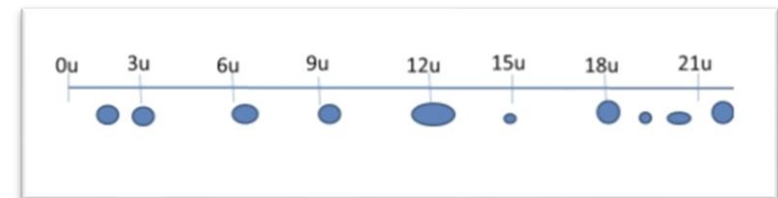
Parallele houding



Rugbyhouding

Baby aan de borst: hoe vaak drinken?

- Minstens 8x/24u, ook vaker is normaal
- Overdag max 3u tussen
- Ook 's nachts drinken
- Fopspeentjes vermijden
- Borstvoeding op gang = voeden op vraag



Baby aan de borst

Belangrijk voor goede aanleg

- Borstvoeding hoort geen pijn te doen!
- Vacuüm verbreken
- Mogelijk gevoelig
- Stuwing dag 3-5 is normaal

Baby aan de borst

Signalen dat het goed gaat

- Rustige, diepe zuigbewegingen
- Hoorbaar slikken
- Tepel na het voeden niet vervormd
- Vanzelf loslaten
- Voldaan

Heeft mijn
baby
voldoende?

Intake opvolgen

- Urine
- Stoelgang
- Lichaamstemperatuur
- Gewicht
- Levendig en tevreden slapen



Wat als?

Je baby niet wil drinken

- Eerste 24uur
 - Zoveel mogelijk huid-op-huidcontact
 - Om de drie uur aanbieden
 - Geen succes: manueel kolven en colostrum met spoontje



Manueel kolven



Hoe kolf ik manueel af?

Wat als?

Je baby niet wil drinken

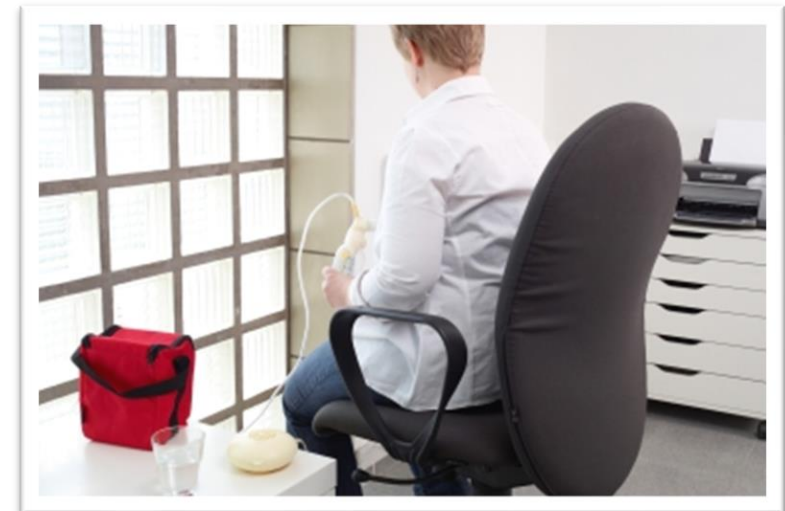
- Na 24 uur
 - Zoveel mogelijk huid-op- huidcontact
 - Om de drie uur aanbieden
 - Geen succes: dubbelzijdig kolven, afgekolfd melk met spootje, flowspoon, spuitje,...



Wat als?

Ik terug ga werken

- Borstvoedingsverlof: gunst
- Borstvoedingspauze: verplicht



Wat als?

Mijn kindje opgenomen moet worden op de afdeling neonatologie

- Veel huid-op-huidcontact
- Ouders onbeperkt welkom
- Baby borstvoeding geven op de afdeling
- Rooming-in
- Manueel - elektrisch dubbelzijdig kolven
- Moedermelk is extra waardevol voor een prematuur
- Ook voor (heel) korte periode kolven kan



Speciale situaties

Tepelkloven

- MM uitsmeren over tepel
- Lanoline zalf
- Multimamcompressen
- Houding veranderen



Speciale situaties

Borstontsteking

- Symptomen
 - Roodheid
 - Zwelling
 - Warm
 - Pijn
 - Koorts en grieperig gevoel
- Behandeling
 - Fysiologische borstlediging
 - Ijs, pijnstilling en zachte massage
 - Na 24u klachten niet verminderen > arts: antibiotica?
- Abnormaal! Contacteer vroedvrouw/lactatiekundige



Speciale situaties

Afkolven

- Opname neonatologie
- Verkeerde zuigtechniek
- Slaperig

Manueel afkolven of elektrisch

Speciale situaties

Borstvoeding bij keizersnede

- Even goed mogelijk als bij een vaginale bevalling
- Huidcontact op recovery
- Goede pijnstilling
- Aangepaste houdingen



Speciale situaties

Borstvoeding en voeding

- 500kcal extra per dag
- Evenwichtige gevarieerde voeding
- Voldoende drinken
- Cafeïne beperken
- Roken en alcohol vermijden
- Medicatie: overleg met je arts



Rol partner

- Rust en steun bieden
- Pamper – badje – knuffelen – troosten – spelen – zingen
- Huishoudelijke taken overnemen
- Bezoek beperken
- Beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw/lactatiekundige bij vragen

Na ontslag

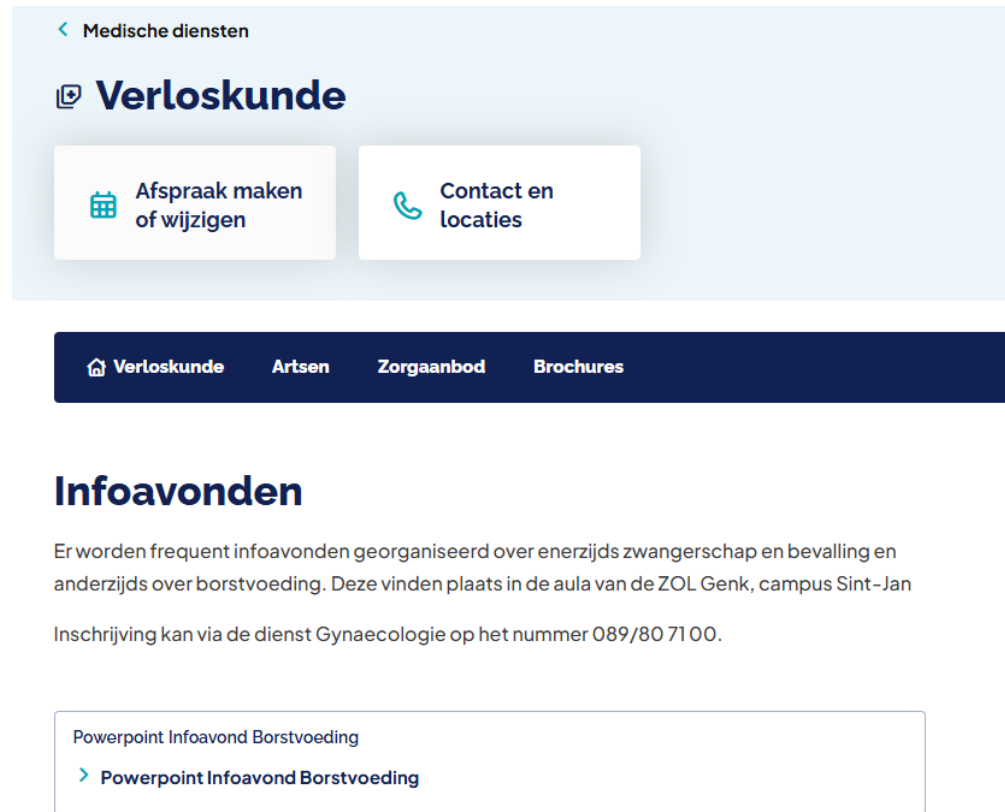
- Vroedvrouw aan huis
- Vraag hulp, je moet het niet alleen doen!



Powerpoint

U kan deze powerpoint terugvinden op onze website:

○ www.zol.be/Infoavonden | Ziekenhuis Oost-Limburg



< Medische diensten

 **Verloskunde**

 Afspraak maken of wijzigen

 Contact en locaties

 Verloskunde Artsen Zorgaanbod Brochures

Infoavonden

Er worden frequent infoavonden georganiseerd over enerzijds zwangerschap en bevalling en anderzijds over borstvoeding. Deze vinden plaats in de aula van de ZOL Genk, campus Sint-Jan

Inschrijving kan via de dienst Gynaecologie op het nummer 089/80 71 00.

Powerpoint Infoavond Borstvoeding

> **Powerpoint Infoavond Borstvoeding**

Inhoudsverantwoordelijke: Dr. Tinne Mesens, Gynaecologie-verloskunde - 2026

Bedankt voor jullie
aandacht!

Zijn er nog vragen?

