



Brochure  
**Borstvoeding**



Opgroeien

Kind & Gezin



## Inhoud

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 1. Borstvoeding: samen ontdekken, samen genieten..... | 5  |
| 2. De kracht van moedermelk.....                      | 6  |
| 3. Wat gebeurt er met je lichaam? .....               | 7  |
| 4. Borstvoeding geven .....                           | 9  |
| 5. Levenswijze mama.....                              | 16 |
| 6. Mogelijke problemen.....                           | 19 |
| 7. Afkolven.....                                      | 22 |
| 8. Bewaren, ontdooien en opwarmen .....               | 27 |
| 9. Hoelang kan ik borstvoeding geven? .....           | 29 |
| 10. Borstvoeding en werk .....                        | 30 |
| 11. Afbouwen en stoppen .....                         | 31 |



# 1. BORSTVOEDING: SAMEN ONTDEKKEN, SAMEN GENIETEN

Tijdens de eerste weken en maanden in het leven van je baby, neemt voeden veel tijd in beslag. Een goede voorbereiding is belangrijk. Neem daarom tijdens je zwangerschap de tijd om je te informeren over borstvoeding, zodat jij en je partner een antwoord krijgen op al jullie vragen en onzekerheden. Deze brochure helpt je alvast op weg.

## GEEF JEZELF EN JE BABY DE TIJD

Alles is nieuw en misschien voel je je onzeker. Denk niet te snel dat borstvoeding niet zal lukken. Je hebt tijd nodig om te wennen aan de baby in je armen, die drinkt aan je borst. Vraag tijdens je verblijf op de kraamafdeling hulp aan de vroedvrouw bij het aanleggen. Eens je thuis bent, kan je rekenen op hulp van je verpleegkundige van Kind en Gezin en/of je vroedvrouw.

Borstvoeding geven lukt beter als je rustig en ontspannen bent. Oefening baart kunst: hoe meer je het doet, hoe vlotter het zal gaan. Verken je baby zo veel mogelijk. Tijd, geduld en liefde leren je op de juiste manier om te gaan met je baby. Je wil zo veel mogelijk bezig zijn met je baby en op een ontspannen manier van je kindje genieten. Dat is normaal, maar vergeet ook niet af en toe tijd te nemen voor jezelf en voor je partner.

## STA SAMEN ACHTER JULLIE KEUZE VOOR BORSTVOEDING

Als partner kan je zelf je baby niet voeden, maar je kan wel een grote bijdrage leveren om borstvoeding mogelijk te maken. Zo heeft een goede ondersteuning van de mama een grote invloed op de duur van de borstvoeding. Voor jou als partner zijn er veel andere fijne momenten om een hechte band te krijgen met de baby: knuffelen, troosten, wiegen, spelen en zingen. Je kan je baby bij de mama brengen als het tijd is om te voeden, je kan de luiers wisselen, een bad geven enz. Het zal mama bovendien een goed gevoel geven dat zij niet alleen de verantwoordelijkheid draagt en dat je haar kan steunen op momenten dat ze onzeker is. Dat komt niet alleen haar, maar ook de borstvoeding en jullie baby ten goede.

Bij borstvoeding is de baby vanaf de start op zijn mama aangewezen. Vlak na de geboorte kan dat soms minder aangename gevoelens zoals onwennigheid bij jou als partner opwekken. Dat zijn normale gevoelens waarvoor je je niet hoeft te schamen. Probeer ze op een positieve manier in te vullen en praat erover met elkaar. De mama moet zich realiseren dat ook jij tijd nodig hebt om je thuis te voelen in je nieuwe rol. Aarzel dus niet om op bepaalde momenten alleen met jullie baby bezig te zijn.

## ZOEK STEUN IN JE OMGEVING

Het is belangrijk om steun te zoeken in je omgeving: je moeder, zus, een goede vriendin, een moedergroep, ... Praat met iemand die ervaring heeft met borstvoeding en die je steunt in je keuze. Gaat het een keertje minder goed, dan doet een gesprek vaak wonderen, zeker met iemand die aanvoelt hoe belangrijk het voor jou is om borstvoeding te geven.

### Wij staan klaar voor jou

Heb je nog vragen na het lezen van deze brochure, neem dan zeker een kijkje op [kindengezin.be](http://kindengezin.be). Je vindt er uitgebreide informatie over borstvoeding, afkolven, maar ook over problemen bij borstvoeding. Als je vragen hebt, kan je ook altijd terecht bij de Kind en Gezin-Lijn (tel. 078 150 100 of chat via onze website) of bij je verpleegkundige.



## 2. DE KRACHT VAN MOEDERMELK

### HET BELANG VAN BORSTVOEDING

Uitgebreid onderzoek toont aan dat borstvoeding heel wat voordelen heeft voor je baby, jezelf, je gezin en de samenleving. Hoe langer je borstvoeding geeft, hoe groter het gezondheidsvoordeel voor moeder en kind. Ook op lange termijn is het belang van borstvoeding ter preventie van chronische aandoeningen aangetoond. Daarom wordt wereldwijd aanbevolen om 6 maanden uitsluitend borstvoeding te geven. Vanaf 6 maanden start je met vaste voeding, maar daarnaast kan je verder gaan met borstvoeding tot 2 jaar, of zolang jij en je kind wensen.

### DE EVENWICHTIGE SAMENSTELLING VAN MOEDERMELK

Moedermelk is de meest natuurlijke voeding die je je baby kan geven. Ze is gedurende de volledige borstvoedingsperiode en bij elke voeding afgestemd op de behoefte, de groei, het afweersysteem en de omgeving van je baby. Ze bevat bv. meer eiwitten en beschermende stoffen als je baby te vroeg geboren is.

De samenstelling van de melk is afhankelijk van vrouw tot vrouw, varieert van dag tot dag, is verschillend in de loop van de dag en zelfs in de loop van de voeding. Vlak na de geboorte (dag 1 tot 5) geven je borsten een gelige of goudkleurige melk die colostrum wordt genoemd. Colostrum bevat naast voedingsstoffen, ook eiwitten, vitamines, mineralen, groeifactoren, enzymen en antistoffen. Deze zorgen voor een optimale groei en ontwikkeling en beschermen je baby tegen infecties.

Geleidelijk aan gaat het colostrum over in rijpe moedermelk. Rijpe moedermelk bevat meer vetten en suikers, maar minder eiwitten dan colostrum. Ook de concentratie van antistoffen in de rijpe melk ligt lager dan in het colostrum. Maar omdat je baby nu ook veel meer melk drinkt, krijgt hij zo in totaal ook de nodige bescherming. Deze bescherming is er zolang borstvoeding wordt gegeven. Wordt er na verloop van tijd minder melk gegeven, dan zal de concentratie antistoffen in de melk ook weer geleidelijk toenemen.



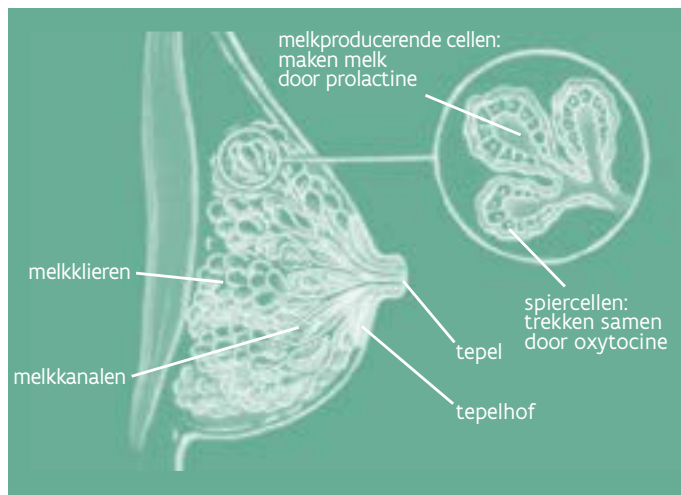
## 3. WAT GEBEURT ER MET JE LICHAAM?

Tijdens de zwangerschap merk je dat je borsten veranderen. Door de uitbreiding van het melkklierweefsel worden ze zwaarder en voller. Tijdens de laatste maanden worden de tepel en de tepelhof groter, donkerder en vaak ook gevoeliger. Er is ook een toename van de bloedtoevoer. Dat zie je door de aftekening van de aders door de huid van je borsten.

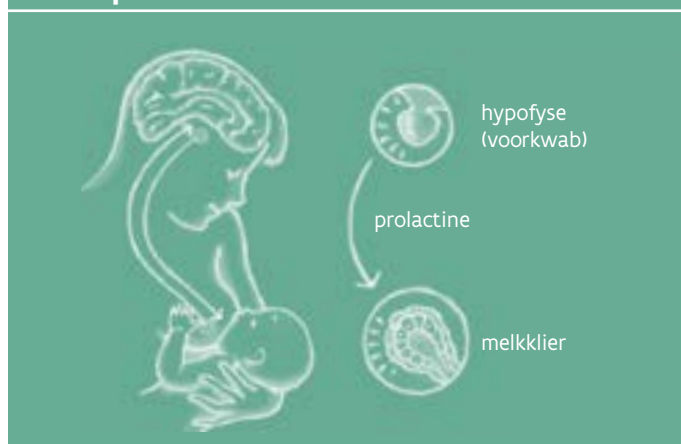
### HOE WORDT MOEDERMELK GEMAAKT?

In de tepel monden melkkanalen uit. Die kanalen vertakken en eindigen in melkklieren. In die melkklieren wordt de melk gemaakt. Rond die klieren bevinden zich spieren die samentrekken en de melk naar de tepel stuwten. Dat gebeurt onder invloed van hormonen. In het proces van borstvoeding zijn er 2 hormonen belangrijk: prolactine of de melkmaker en oxytocine of de melkgever. Beide hormonen worden gemaakt in de hypofyse in de hersenen.

Al vanaf de 5<sup>de</sup> zwangerschapsmaand maken de melkklieren onder invloed van prolactine een beetje melk aan.



### melkproductiereflex



Die vroege melkproductie wordt wel nog onderdrukt door de hormonen van de moederkoek. Na de geboorte vallen die hormonen weg en stijgt de productie van moedermelk ongehinderd. Wanneer je baby zuigt, prikkelt dit de zenuwuiteinden in de tepel en de tepelhof en daarbij krijgen de hersenen het sein om prolactine aan te maken. Hoe meer en hoe krachtiger je baby zuigt, hoe meer prolactine en hoe meer melk.

Enkele dagen na de bevalling is het gehalte aan prolactine heel hoog. De hogere hoeveelheid bloed en lymfevocht in de borsten die daarmee samenhangt, veroorzaakt een gespannen, soms pijnlijk gevoel. Dat wordt stuwning genoemd. Het is een teken dat je melkproductie nu echt op gang komt! Je kan meer lezen over stuwning op blz. 19.

#### **WEETJE**

Op lange termijn veranderen borsten niet door de borstvoeding. Ze kunnen wel veranderen door andere factoren zoals de leeftijd van de moeder, het aantal zwangerschappen en een schommeling in lichaamsgewicht.

#### **WEETJE**

Als je borstvoeding geeft, verbruikt je lichaam tot 500 kcal per dag extra, waardoor je sneller je gewicht van voor de zwangerschap bereikt. Hoe langer je borstvoeding geeft, hoe meer effect op je gewicht en dat is mooi meegenomen!

### HOE KOMT DE MOEDERMELK VRIJ UIT DE BORST?

Wanneer de baby aan de tepel zuigt, veroorzaakt dit zenuwprikkels naar de hersenen van de moeder. Deze zenuwprikkels stimuleren de aanmaak van borstvoedingshormonen prolactine en oxytocine. Prolactine zet de melkkliertjes aan om melk te produceren. Oxytocine zorgt ervoor dat de spieren rond de melkkliertjes krachtig samentrekken, waardoor de melk door de melkkanaaltjes naar de tepel geperst wordt. Het vrijkomen van de moedermelk heet de toeschietreflex. Oxytocine kan al vrijkomen als je aan je baby denkt of als je je baby hoort huilen. Dan kunnen je borsten ook gaan lekken.

Gemiddeld zuigt een baby 2 minuten voor de melk toeschiet. Je ziet vaak aan je baby wanneer dat gebeurt. Als de melk begint te stromen, begint je baby rustiger en gelijkmatiger te zuigen en meestal hoor je hem slikken. Is een toeschietreflex uitgewerkt, dan zal je baby opnieuw sneller en oppervlakkiger gaan drinken, met de tepel in zijn mond heen en weer bewegen en met de vuistjes tegen de borst slaan. Zo prikkelt je baby de zenuwen in je borst en zal er opnieuw oxytocine vrijkomen, die de melk weer doet stromen.

Vaak ervaar je de toeschietreflex zelf ook. Veel moeders voelen zich dan ontspannen, maar niet iedereen beleeft dat op dezelfde manier. Het gevoel kan vooral de eerste weken kort prikkelend of zelfs even pijnlijk zijn en je kan je baarmoeder voelen samentrekken. Misschien merk je er ook helemaal niets van.

Terwijl je baby aan de ene borst drinkt, krijg je ook in de andere borst een of meerdere toeschietreflexen, waardoor de andere borst een beetje kan gaan lekken.

Drinkt je baby aan de borst, dan zal hij eerst de melk krijgen die tussen de voedingsbeurten opgeslagen werd in de melkkliertjes. Tegelijkertijd produceren de melkkliertjes onder invloed van prolactine aan een snel tempo nieuwe melk.

Laat je baby aan de eerste borst drinken tot deze volledig soepel is. Biedt daarna de tweede borst aan. Een baby die gezond en alert is, kan zelf bepalen hoe lang en hoe vaak hij moet drinken. Je hoeft je borstvoeding dus niet te timen.

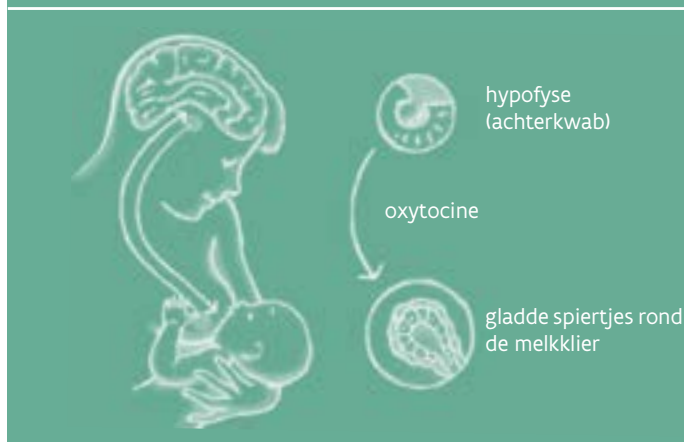
### HOE MEER JE BABY DRINKT, HOE MEER MELK JE AANMAAKT

Leg je je baby vaak aan en wordt de tepel goed geprikkeld, dan is er doorgaans een goede hormoonaanmaak en melkproductie. Voed je je baby vaak tijdens de eerste weken, dan heb je een betere melkproductie als je baby al wat ouder is. 8 tot 12 voedingen per dag zijn perfect normaal in de eerste weken.

Vermoeidheid, stress of spanningen kunnen het toeschieten van de melk afremmen en de melkproductie doen dalen. De aanmaak van de borstvoedingshormonen hangt sterk samen met emoties. Als je gestresseerd of oververmoeid bent, kan de borstvoeding moeilijker verlopen. Zorg daarom voor voldoende rust en ontspanning.

Een partner die goed geïnformeerd is over borstvoeding, kan een belangrijke steun zijn als het even moeilijk gaat. Door huishoudelijke taken op te nemen of de zorg voor een ouder kindje over te nemen, geef je de mama kans om meer te rusten. Vaak verbetert hierdoor de melkproductie en stijgt het vertrouwen in de borstvoeding. Als een probleem aanhoudt, zoek dan tijdig hulp.

#### toeschietreflex



## 4. BORSTVOEDING GEVEN

### EEN GOEDE VOORBEREIDING

Borstvoeding geven moet je leren. Door jullie voldoende te informeren tijdens de zwangerschap krijgen jullie als koppel meer zelfvertrouwen, wennen jullie aan het idee en gaan jullie beter om met kleine problemen. Een natuurlijke start van de borstvoeding en het juist aanleggen van je baby spelen een grote rol bij het vermijden van bv. tepelkloven. De grootte en de vorm van de tepel en van de borsten zijn niet van belang om borstvoeding te doen slagen. Raak vertrouwd met je lichaam. Masseer af en toe je borsten. Een gewone dagelijkse hygiëne is voldoende. Draag een goed passende beha die niet knelt.

### MEER WETEN?

De beste voorbereiding op borstvoeding begint tijdens de zwangerschap door je goed te informeren. Naast deze brochure vind je veel informatie over borstvoeding op onze website. Heb je vragen die je liever persoonlijk met een deskundige bespreekt? Tijdens het startgesprek, dat je in de zwangerschap kan aanvragen, kan je al met je vragen over borstvoeding terecht bij je verpleegkundige.

Via [bvl-borstvoeding.be](http://bvl-borstvoeding.be) kan je een lactatiekundige in je regio zoeken en via [vroedvrouwen.be](http://vroedvrouwen.be) vind je een vroedvrouw in je buurt.

### DE EIGENLIJKE START

Vlak na de geboorte is het beste tijdstip om je baby een eerste keer aan te leggen. Na een normale bevalling is een voldragen baby ongeveer een uurtje wakker en alert. Leg je je baby onmiddellijk op je buik, dan zal hij of zij zelf zoeken naar de borst. In het begin zal je baby misschien alleen maar wat likken en snuffelen aan de tepel. Geef je baby de tijd, dan zal hij of zij spontaan beginnen te happen. De eerste dagen zijn oefendagen. Je produceert dan kleine hoeveelheden colostrum. Leg je baby zo vaak mogelijk aan, zo kan je baby zijn of haar drinktechniek oefenen en krijgt je baby alles wat hij of zij nodig heeft. De echte melkproductie start pas op de tweede of derde dag. Je borsten zijn erg gestuwd en je baby kan hierdoor wat moeilijker aanhappen. De vroedvrouw is er om jou te helpen bij het aanleggen. Vraag gerust haar hulp.

Je baby drinkt erg kleine porties, dus mag hij ook vaak drinken. Frequent aanleggen kan bovendien extra stuwingspijn voorkomen. Let op de subtiele hongersignalen, je hoeft niet te wachten tot je baby huult om hem aan te leggen!

Soms kan het even duren voor de borstvoeding echt op gang komt. Meestal is het niet noodzakelijk om bijvoeding te geven. Krijgt je baby de eerste dagen echt te weinig melk, dan geniet afgekolfde moedermelk via een lepeltje de voorkeur.



**WANNEER HEEFT JE BABY HONGER?**

Voor je baby begint te huilen, merk je aan verschillende subtiele tekenen dat hij of zij honger heeft:

- Je baby balt zijn vuistjes.
- Je baby likt aan zijn lippen, draait zijn hoofd en zoekt de borst.
- Je baby brengt zijn handjes naar zijn mond en likt eraan.
- Je baby maakt een gespannen indruk.



In de eerste levensweken is het belangrijk de baby zo veel mogelijk aan te leggen bij de eerste hongersignalen. Zo breng je de melkproductie goed op gang. Je kan je baby al aanleggen zodra hij of zij aan zijn lipjes likt en hoofdbewegingen maakt, liefst nog voor je baby huilt of jammert.

Als de baby bij hongersignalen een fopspeen aangeboden krijgt, zal hij of zij misschien een tijdje gesust zijn. Toch is dit geen goed idee. Je stelt immers de borstvoeding uit, waardoor de melkproductie onvoldoende gestimuleerd wordt. Het zuigen aan een fopspeen vergt ook een andere techniek, waardoor je baby nadien mogelijk met een kleiner mondje zal aanhappen en je tepel kan kwetsen. Wees dus voorzichtig met een fopspeen tot je borstvoeding vlot verloopt.

**💡 WEETJE**

Huilt je baby of is je baby overstuur, dan is aanleggen een stuk moeilijker. Troost daarom eerst je baby en leg daarna aan.

**💡 WEETJE**

Huilen betekent niet altijd dat je baby honger heeft. In het begin is het moeilijk om na te gaan waarom je baby huilt. Heeft je baby een natte of vuile luier? Heeft je baby het te warm of te koud? Heeft je baby pijn? Is je baby moe?

Gelukkig biedt borstvoeding naast voeding ook troost! Naarmate hij of zij ouder wordt, leer je je baby beter kennen en kan je meer variatie gaan brengen in manieren van troosten.

## HOE LEG JE JE BABY GOED AAN?

Het is belangrijk dat je meteen leert je baby op een goede manier aan te leggen. Met een correcte aanlegtechniek kan je tepelkloven en pijnlijke tepels voorkomen.

### Hoe doe je dat?

- 1 Zorg voor een prettige houding waarbij je schouders en rug goed ondersteund worden. Leg je baby met zijn buik tegen jouw buik. Een kussen kan helpen om je baby dicht bij de borst te houden gedurende de borstvoeding.
- 2 De neus ligt tegenover de tepel, waardoor de baby zijn of haar mond goed ver moet openen om aan te happen.
- 3 Streel met de tepel de bovenlip van je baby. Daardoor opent je baby de mond en likt hij of zij aan de tepel. Dat is de zoekreflex. Wordt de tepel tegen de lippen geduwd, zal je baby het signaal niet herkennen.
- 4 Je baby gaat actief op zoek naar de tepel: je baby schudt het hoofd van voor naar achter en slaat met de handjes. Gun hem rustig de tijd om aan te happen.
- 5 Trek je baby stevig naar je toe als zijn mond wijd open is. Zorg ervoor dat hij of zij zowel de tepel als een groot deel van de tepelhof in zijn mond heeft.  
Als je baby goed aangelegd is, raakt zijn kin de borst en is er een beetje ruimte tussen de borst en zijn neus. Het is niet nodig om met je vinger de borst in te drukken. Zijn lippen zijn naar buiten gekruld en zijn mondhoeken volledig gevuld met borstweefsel. Je baby zal eerst snel en oppervlakkig zuigen om een toeschietreflex op te wekken. Eens de melk begint te stromen, zuigt je baby trager en met diepe teugen. Je ziet de kaken duidelijk bewegen, de kin naar beneden gaan en vaak hoor je hem of haar ook slikken.
- 6 Je baby laat na het drinken de tepel los en is voldaan. De tepel is verlengd en rond. Als de tepel afgeplat is, was je baby niet correct aangelegd of heeft hij een foute zuigtechniek. Dit veroorzaakt pijn en tepelproblemen. Vraag dan zeker hulp bij het aanleggen.



FOUT



FOUT

### MEER WETEN?

Geef je borstvoeding na een keizersnede of aan je baby die te vroeg geboren is? Heeft je baby fysiologische geelzucht en valt hij in slaap aan de borst? Meer informatie vind je op [kindengezin.be](http://kindengezin.be).



### BIED BEIDE BORSTEN AAN

Om de melkproductie maximaal te stimuleren, bied je de eerste weken bij een voedingsbeurt het best je beide borsten aan. Raakt een borst tussen 2 voedingsbeurten erg gespannen, dan heeft dat immers een remmende invloed op de melkproductie. Laat je baby aan de eerste borst drinken tot deze soepel is, voor je de tweede borst aanbiedt. De borst die je als laatste aanbiedt, bied je de volgende voeding als eerste aan. Sommige baby's hebben de melk van beide borsten nodig om goed te gedijen, anderen hebben na een poosje voldoende aan één borst per voeding.

### KIES VOOR EEN AANGEPASTE HOUDING

Zoek een aangename en ontspannen houding. Het is nuttig om te oefenen met diverse houdingen. Zo is het aangenaam om 's nachts liggend in bed te voeden, maar kan je ook zittend in verschillende houdingen voeden. De juiste uitgangspositie (neusje tegenover tepel) en het groot aanhappen blijven steeds belangrijke aandachtspunten.



### ZITTEND VOEDEN

#### OP JE SCHOOT (MADONNAHOUDING)

Ga rechtop zitten en zorg voor voldoende ondersteuning voor je schouders en rug. Hou je baby in je armen en ondersteun zijn rug en hoofd heel goed.



#### IN DE DOORGESCHOVEN HOUDING

Dit lijkt op de madonnahouding, maar je ondersteunt je baby met de andere arm: om je baby te voeden aan je rechterborst ondersteun je je baby met je linkerarm. Je rechterhand ondersteunt je rechterborst. Gebruik indien nodig een kussen als steun onder je arm. Steun het hoofdje van je baby met je duim en wijsvinger achter zijn oortjes. Zo kan zijn hoofdje nog voldoende naar achter kantelen om goed aan te happen of los te laten.



**IN DE 'RUGBYHOUDING' (OF BAKERHOUDING)**

Het hoofd en het lichaam van je baby worden ondersteund door je hand en je onderarm, en de beentjes en zijn romp liggen tegen je zijde op een kussen naar achteren. Ondersteun jouw arm goed met een kussen. Dit is een aangename houding na een keizersnede, bij premature baby's, bij moeders met zware borsten, bij een snelle melkstroom, bij luie en slaperige baby's of bij het voeden van een tweeling.

**LIGGEND VOEDEN****OP JE ZIJ**

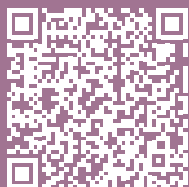
Dit is een aangename houding vlak na de bevalling, zeker na een keizersnede, bij een pijnlijke knip of bij nachtvoedingen. Ga op je zij liggen met een kussen onder je schouder en achter je rug en eventueel met een arm onder je hoofd. Leg je baby met zijn buik tegen jouw buik en met zijn neus ter hoogte van de tepel.

**OP JE RUG**

Ga op je rug liggen, ondersteun je hoofd en je schouders met kussens. Leg je baby een beetje schuin op je buik, eventueel ondersteund door een kussen dat naast je ligt en met zijn hoofd op je borst. Ondersteun zijn voorhoofd met je hand, zodat zijn neus niet wegzakt in de borst en hij goed kan ademen. Dit is een goede houding bij een krachtige toeschietreflex, een overvloedige melkproductie of bij baby's die zich vaak verslikken en/of last hebben van oprispingen.

**MEER WETEN?**

Hoe leg je een tweeling samen aan de borst?  
Meer informatie vind je op [kindengezin.be](http://kindengezin.be).



### HOE NEEM JE JE BABY VAN DE BORST?

Meestal geeft je baby zelf aan wanneer hij genoeg heeft en laat hij de borst los. Bij pijn of als hij alleen op de tepel sabbelt, is het nodig je baby zelf van de borst te nemen. Breek de zuigkracht door je pink in de mondhoek te steken en zijn onderkin lichtjes naar beneden te drukken. Doe je dat niet dan is dit pijnlijk en kan dit de huid van je tepel beschadigen.



### HOELANG DUURT EEN VOEDING?

Een gemiddelde borstvoeding duurt 20 à 30 minuten. De ene baby zal de tepel vanzelf loslaten als hij verzadigd is, de andere baby wil graag nog wat blijven sabbelen (oppervlakkig zuigen). Zolang het geen pijn doet, kan dat geen kwaad. Het is nuttig als je het verschil tussen drinken en sabbelen herkent. Je mag de baby van de borst halen als hij nog enkel sabbelt. Drinkt je baby 10 minuten krachtig door, dan kan het zijn dat hij al voldoende gedronken heeft en dat

hij de tweede borst weigert. Als je baby na meer dan een half uur drinken nog steeds niet verzadigd is, drinkt je baby mogelijk niet efficiënt of is er een andere oorzaak voor zijn onrust. Vraag advies aan je verpleegkundige of aan je vroedvrouw.

### HOE VAAK VOED JE?

Borstvoeding geven werkt volgens vraag en aanbod. Hoe meer je baby drinkt, hoe meer melk er gemaakt wordt. Moedermelk is licht en makkelijk verteerbaar en het is normaal dat je baby de eerste weken om de 2 à 3 uur wil eten. Voed je niet op vraag, dan is er kans dat de melkproductie niet goed op gang komt. Je kan ook stuwing krijgen, waardoor je borsten gespannen zijn en je baby moeilijker kan aanhappen. Bovendien kan je melkproductie door de stuwing verminderen. De eerste weken na de geboorte heeft je baby 8 tot 12 voedingen per 24 uur nodig.

Om voeden op vraag te kunnen toepassen, is het belangrijk dat je baby dag en nacht bij jou is. Op die manier leer je je baby vanaf het begin goed kennen. Ook 's nachts slaapt een baby best zo dicht mogelijk bij jou, maar zorg er wel voor dat dit op een veilige manier gebeurt. Meer informatie op [kindengezin.be](http://kindengezin.be) bij 'Slapen> Veilig Slapen'.

Na enkele weken vinden de meeste baby's hun ritme en komen ze op gemiddeld 8 voedingen per 24 uur. Dit ritme verschilt van baby tot baby. Drinkt je baby vanaf de start vaker of net minder vaak, komt hij goed bij en is hij alert, dan hoeft je je geen zorgen te maken. Elke baby is anders. Een slaperige baby die zich niet of niet vaak genoeg meldt, moet om de 2 tot 3 uur wakker gemaakt worden voor de voeding. Zo krijgt hij toch de nodige voedingsstoffen. Doe zijn kleertjes uit, doe hem een schone luier aan, masseer zijn voetjes en zet hem op je schoot om hem wakker te maken.

### WAT IS EEN GROEISPURT?

Heeft een baby zijn ritme gevonden, dan kan hij enkele weken later dat hele schema weer in de war sturen. Hij wil meer en vaker drinken. Dat zijn de regeldagen of de groeispurt. Je baby groeit en heeft meer voeding nodig. Laat hem vaker zuigen, zo maak je ook meer melk aan. De hoeveelheid moedermelk wordt automatisch aangepast aan wat je kind nodig heeft. De groeispurt is van voorbijgaande aard. Na enkele dagen zal je baby zijn normale ritme hernemen. De regeldagen komen ongeveer na 10 dagen, na 3 weken, na 6 weken, na 3 maanden en tussen die periodes als je baby een verhoogde behoefte heeft. Extra rust stimuleert de melkproductie en helpt je sneller door die moeilijke dagen.

### BELANG VAN VITAMINES

Het is raadzaam om baby's extra vitamine K en vitamine D toe te dienen. Vitamine K is belangrijk voor de bloedstolling. Vitamine D is belangrijk voor de groei en de ontwikkeling van het beendergestel. Extra vitamine D is aanbevolen bij alle kinderen tot en met de leeftijd van 6 jaar. Vraag raad aan je verpleegkundige.

### HOE WEET IK OF MIJN BABY GENOEG KRIJGT?

Je kan niet zien hoeveel je kind drinkt, dus het is logisch dat je je afvraagt of je baby wel genoeg krijgt. In de loop van de tweede week heeft een baby doorgaans zijn of haar geboortegewicht teruggewonnen. Maak je niet te veel zorgen als dat niet zo is. Rust wat meer en leg je baby vaker aan.

#### Je baby krijgt genoeg voeding als:

- je baby goed groeit.
- je baby er actief, tevreden en gelukkig uit ziet.
- je je baby ritmisch hoort zuigen en slikken tijdens de voeding.
- je baby minstens 5 plasluiers per dag heeft en de urine kleurloos tot lichtgeel is.
- je baby in de eerste 6 weken minstens 3 ontlastingsluiers per dag heeft en de ontlasting zacht blijft.

### HOE IS DE ONTLASTING?

De eerste dagen na de geboorte heeft je baby een zwarte, kleverige ontlasting. Dat is meconium. Vanaf de derde dag heeft de ontlasting een lichtere kleur en wordt ze minder kleverig: dat is de overgangsentlasting. Als je baby voldoende borstvoeding krijgt, zal hij vanaf dag 4 of 5 een gele ontlasting hebben. Die is luchtig tot vloeibaar, 3 à 5 maal per dag. Soms is de ontlasting vlokkelig, zaadachtig of schuimend. De kleur varieert tussen groen en mosterdkleur, afhankelijk van jouw voeding of van het voedingspatroon van je baby.

Vanaf 4 weken kan het aantal ontlastingsluiers dalen tot gemiddeld 2 à 4 per dag. Sommige baby's slaan zelfs enkele dagen over en hebben maar 1 à 2 ontlastingsluiers per week. Als de ontlasting zacht en geel/groen blijft, en je baby tevreden is en goed groeit, is er geen reden tot ongerustheid. Als de ontlasting groen- tot bruinekleurig is én je baby ongelukkig lijkt of onvoldoende in gewicht bijkomt, kan een extra opvolging van de gewichtsevolutie, en eventueel een medische controle, nodig zijn.



dag 1-2:  
meconium

dag 3-4:  
overgangsstoelgang

dag 5-7:  
borstvoedingsstoelgang

### NACHTVOEDINGEN

Alle baby's worden 's nachts regelmatig wakker. Baby's die borstvoeding krijgen, vragen doorgaans vaker voeding en gaan later doorslapen. De borstvoedingshormonen maken dat je makkelijk inslaapt en je slaapkwaliteit beter is. Meerdere keren per nacht wakker zijn kan belastend zijn. Nachstvoedingen zijn minder vermoeiend wanneer je liggend in bed borstvoeding geeft.

Met een babybedje tegen je bed of een sidebed kan je je baby gemakkelijk bij je nemen om te voeden. Besluit je om je baby bij jou te laten slapen, zorg er dan voor dat dit veilig verloopt. Lees hierover meer op de website. Als je hulp kan krijgen voor het huishouden kan je eventueel overdag wat rust inhalen. Je kan ook 's avonds samen met je baby gaan slapen.

Wanneer je baby ouder wordt, zal hij of zij minder (nacht)voedingen nodig hebben. Toch vragen sommige baby's dan net vaker de borst. Herken je het verschil tussen het zuigen om te eten en het kort en oppervlakkig zuigen als troost of hulp bij het inslapen? Wiegen, neuriën, over het rugje wrijven of een knuffel(doeckje) geven helpt je baby ook om te ontspannen en in te slapen. Neemt de vermoeidheid toe en kan je hulp gebruiken, vraag dan advies aan de verpleegkundige of de psychopedagoog van Kind en Gezin.

#### WEETJE

Wegen voor en na elke voeding heeft weinig zin, want de samenstelling van moedermelk wisselt in de loop van de dag en het volume zegt niets over de voedingswaarde. Als je baby actief is en minstens 6 plasluiers per dag heeft, volstaat een wekelijkse gewichtscntrole. Meteen na de bevalling je baby aan de borst leggen en daarna voldoende frequent en correct aanleggen vormt de beste garantie voor een geslaagde borstvoeding.

Geef je baby niet te snel kunstvoeding bij omwille van twijfels over zijn of haar gewicht, want zo drinkt je baby minder aan de borst en vermindert de melkproductie. Een gezonde, voldragen baby heeft in principe de eerste 6 maanden enkel moedermelk nodig.

## 5. LEVENSWIJZE MAMA

### DE VOEDING VAN DE MOEDER

Als je borstvoeding geeft, heb je voldoende energie en vocht nodig. Extra energie krijg je door evenwichtig en gevarieerd te eten: wat meer melkproducten, voldoende vlees, ei of vis, een grote portie groenten, minstens 2 stukken fruit, aardappelen en brood. Eet je niet goed, dan gaat de melkproductie wel verder, maar worden je eigen lichaamsreserves aangesproken. Vermoeidheid, neerslachtigheid en snel afvallen zijn daarvan het resultaat.

Na enkele weken drinkt een baby ongeveer 500 tot 900 ml per dag. Drink zeker voldoende, zo vul je je eigen vochtreserves aan.

De borstvoedingsperiode is zeker geen goed moment om te starten met een dieet. De vetreserve die je hebt opgebouwd tijdens de zwangerschap wordt tijdens het voeden opgebruikt en verdwijnt dus vanzelf. Onnodige tussendoortjes mag je wel weglaten.

### Wat als ik geen vlees eet?

Ook als je geen vlees eet, moet je een evenwichtige voeding nastreven. Als een voeding met aanwezigheid van melkproducten en/of ei evenwichtig is samengesteld, zijn er geen risico's op voedingstekorten. Ben je niet zeker of wil je strenger vegetarisch eten? Laat je dan goed begeleiden en bespreek je voedingsgewoonten met je arts of een diëtist.

### Is er iets wat ik niet mag eten?

Hierover doen veel fabeltjes de ronde. Het eten van uien, look, ... zou bij de baby krampen veroorzaken. Dat is nooit wetenschappelijk aangetoond. Eet gevarieerd en wat je gewoon bent.

### De belangrijkste adviezen zijn:

- Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
- Eet en drink zo weinig mogelijk 'lege' calorieën. Lege calorieën leveren energie (calorieën), maar weinig of geen nuttige voedingsstoffen (vooral suiker en/of vet).
- Vermijd voedselverlies.

### WEETJE

Er zijn stoffen in je voeding, zoals vanille en look, die een bepaalde smaak of geur aan je moedermelk geven. Beschouw het als een voorproefje voor je baby om smaken te leren kennen. Hij ervaart dit meestal positief.

### MEER WETEN?

Uitgebreide info over de voedings- en bewegingsdriehoek en over een milieuverantwoord voedingspatroon vind je op [kindengezin.be](http://kindengezin.be)



## BELANG VAN RUST EN BEWEGING

Tijdens de eerste maanden vergt het moederschap veel energie, ongeacht of je borstvoeding of kunstvoeding geeft. Het lijkt alsof je weinig anders doet dan voeden en verzorgen. Gun jezelf daarom voldoende rust, zelfs al voor de bevalling. Als je oververmoeid bent, kan de melkproductie afnemen. Probeer dat te vermijden door voldoende te slapen en tijd te nemen voor jezelf. Beschouw het voeden als rustmoment en neem er de tijd voor. Alleen jij kan immers borstvoeding geven aan je baby.

Regelmatig bewegen is belangrijk, ook na de geboorte en tijdens het geven van borstvoeding. Elk stap of beweging telt.

Dankzij deze tips blijf je fit:

- Vermijd langdurig zitten. Onderbreek regelmatig door even recht te staan en te stappen, een glaasje water te halen of een ander bewegingstussendoortje.
- Beweeg regelmatig. Elke dag een half uurtje wandelen of fietsen is ideaal. Doe af en toe wat spierversterkende oefeningen en zachte stretchoefeningen.
- Bewoog je al veel voor je zwangerschap? Dan kan je je activiteiten verderzetten, na overleg met je arts of vroedvrouw.
- Luister naar je lichaam.

## DAGELIJKE HYGIËNE

Hygiëne is niet alleen belangrijk voor je kind, maar ook voor jou. Gewone dagelijkse hygiëne volstaat.

- Was je handen altijd met warm water en zeep voor je borstvoeding geeft of afkolft.
- Was je borsten gewoon met water. Zeep droogt de tepels uit, waardoor je makkelijker tepelproblemen krijgt.
- Draag een katoenen beha die nergens knelt.
- Lekkende melk vang je best op met wasbare katoenen borstkompressen. Gebruik je wegwerpkompressen, kies dan kompressen zonder plastic laagje, zodat er luchtcirculatie mogelijk blijft. Vervang de kompressen regelmatig zodat je tepels niet verweken.

## GENEESMIDDELEN

Geneesmiddelen die je inneemt, komen altijd in mindere of meerdere mate in de moedermelk terecht. Sommige geneesmiddelen hebben geen effect op je baby, andere zijn wel schadelijk. Gebruik geen geneesmiddelen zonder advies van je arts of apotheker. Schrijft je arts een geneesmiddel voor, wijs hem er dan op dat je borstvoeding geeft. Er bestaan voor heel wat geneesmiddelen alternatieve producten die veilig te combineren zijn met borstvoeding. Als je antibiotica neemt, is dat geen reden om de borstvoeding te stoppen. Sommige zijn wel schadelijk, maar ze kunnen worden vervangen door veilige varianten.

### Bij volgende situaties kan borstvoeding echt niet of moet je voorzichtig zijn:

- Als je geneesmiddelen moet nemen die voor jou onontbeerlijk zijn, maar je baby kunnen schaden bv. chemotherapie.
- Als er radioactieve middelen gebruikt worden tijdens een onderzoek, moet de borstvoedingsperiode een tijdje onderbroken worden. Je kan tijdelijk afkolven en de moedermelk weggieten. De duur van de onderbreking is afhankelijk van het gebruikte radioactieve product tijdens het onderzoek. Vraag advies aan de radioloog of je behandelend arts.

## VOORBEHOEDSMIDDELEN

Je vruchtbaarheid herstelt zich in de eerste weken na de bevalling. Geef je borstvoeding, dan kan de menstruele cyclus later op gang komen. Borstvoeding geven kan beschermen tegen een nieuwe zwangerschap, maar slechts onder volgende drie voorwaarden:

- Je baby is jonger dan 6 maanden.
- Je maandstonden keerden nog niet terug.
- Je geeft exclusief borstvoeding (minstens om de 4 uur overdag en maximum 6 uur tussen 2 nachtvoedingen).

Denk bewust na over gezinsplanning. Wil je een nieuwe zwangerschap vermijden, dan kan je een (hormonaal) contraceptiemiddel gebruiken, ook als je borstvoeding geeft. Bespreek met je arts of vroedvrouw welk voorbehoedsmiddel het meest geschikt is voor jullie.

**CAFÉÏNE**

Wees matig met het gebruik van koffie, gewone thee, cola en chocolademelk. Cafeïne, theïne en theobromine kunnen de baby prikkelbaar maken en de slaap verstoren.

**ROKEN**

Rook je als je borstvoeding geeft, dan rookt je baby mee. Nicotine en andere giftige stoffen komen in je moedermelk en zo bij je baby terecht en zijn slecht voor jou en voor je baby. Je partner, andere huisgenoten en bezoekers dragen daarin dezelfde verantwoordelijkheid. Roken remt bovendien de melkproductie af. Het is raadzaam te stoppen met roken of toch minder te gaan roken. De voordelen van borstvoeding wegen nog altijd op tegen de nadelen van het roken. Rook nooit vlak voor of tijdens een borstvoeding en nooit in de nabijheid van een baby.

**ALCOHOL**

Alcohol gebruiken als je borstvoeding geeft, kan invloed hebben op het functioneren van je baby en op je borstvoeding. Alcohol kan het slaappatroon, de groei en ontwikkeling van je baby nadelig beïnvloeden, zorgt voor een minder goede toeschietreflex en verandert de geur van moedermelk.

- In de eerste 3 maanden na de geboorte vermijd je beter alcohol. Je baby is in deze periode extra gevoelig voor de nadelige effecten van alcohol. De hersenen zijn in volle ontwikkeling en de baby kan alcohol nog onvoldoende afbreken.
- Na de eerste 3 levensmaanden is het niet noodzakelijk om alcohol helemaal te vermijden. Blijf wel voorzichtig: beperk alcohol tot maximum 2 consumpties per dag of bij dagelijks gebruik tot maximum 1 consumptie per dag. Geen alcohol drinken als je borstvoeding geeft, is altijd de veiligste optie.

Volgende tips helpen om blootstelling van je kind aan alcohol te beperken:

- \* Hou alcohol voor een speciale gelegenheid.
- \* Kies drank met een laag alcoholgehalte.
- \* Drink slechts 1 glas of een kleinere portie.
- \* Eet voor en tijdens het drinken van alcohol.
- \* Drink alcohol meteen na een borstvoeding en wacht na één consumptie minstens 2 uur met het geven van borstvoeding.
- \* Als je baby binnen deze periode wil eten wil eten, geef dan vooraf afgekolfde alcoholvrije moedermelk.
- \* Per extra consumptie wacht je 2 uur langer. De melk die je binnen deze periode afkolft, geef je niet aan je kind.
- \* Slaap nooit samen met je baby na alcoholgebruik.

**DRUGS**

Drugs, zoals heroïne, marihuana, cocaïne, lsd en ecstasy komen in de moedermelk terecht en zijn zeer schadelijk voor je baby en voor jezelf. Druggebruik tijdens de borstvoeding kan echt niet. Gebruik je drugs, spreek er dan over met je arts en wend je tot een van de gespecialiseerde centra.

## 6. MOGELIJKE PROBLEMEN

Je kan veel problemen voorkomen door je vooraf te informeren en je baby correct aan te leggen. Doet er zich een probleem voor, aarzel dan niet om dit te bespreken met je verpleegkundige, vroedvrouw of arts.

### STUWING

3 à 5 dagen na de bevalling worden je borsten zwaarder en voelen ze erg gespannen en soms pijnlijk aan. Deze stuwing ontstaat door het uitzetten van de melkklieren, de bloedvaten en de lymfevaten en wijst op het op gang komen van de melkproductie.

Stuwing kan zich later ook nog voordoen en wordt dan meestal veroorzaakt door opstapeling van moedermelk in de borst. Deze stuwing wijst op het onevenwicht tussen vraag en aanbod en geeft een signaal aan het lichaam om minder melk te produceren.

#### Wat kan ik doen?

- Voed je baby telkens hij hongersignalen vertoont. Stel geen borstvoeding uit door een fopspeen te geven.
- Ondersteun je borsten voldoende met een goed passende, niet-spannende beha.
- Leg je baby correct aan en wissel regelmatig van houding.
- Zijn je borsten erg gespannen, dan kan je baby het moeilijk hebben om correct aan te happen en voldoende borstweefsel in de mond te nemen. Masseer je borst en kolf met de hand een beetje melk af. Rol je tepel tussen je vingers, zodat je baby beter kan aanhappen.
- Tussen de voedingen kunnen koude kompressen of gelpacks de zwelling en pijn verminderen.
- Heb je regelmatig last van stuwing, meld dit zeker aan je vroedvrouw en verpleegkundige.

### TE WEINIG MELK

Direct na de geboorte zorgen je hormonen ervoor dat je borsten melk gaan produceren. De meeste moeders maken vanaf de vijfde dag meer dan voldoende melk aan voor hun baby. 1 à 2 weken later wordt de melkproductie niet langer hormonaal bepaald, maar bepaalt je baby hoeveel melk je produceert.

Als je baby vaker drinkt dan zal je melkproductie stijgen, drinkt hij minder dan daalt je productie. Tijdens de groeispurten zal je baby zeer frequent borstvoeding vragen om je melkproductie te stimuleren. Door je baby op vraag te voeden, past je melkproductie zich voortdurend aan zijn behoefte aan.

Komt je baby niet goed bij in gewicht, rust dan wat meer en leg hem vaker aan en biedt beide borsten aan. Leg je baby ook correct aan en laat hem voldoende lang drinken. Probeer enkele dagen volledig voor je baby beschikbaar te zijn. Blijf je baby goed observeren. Plast hij minder, wordt hij slaperiger of minder alert, contacteer dan je vroedvrouw of verpleegkundige voor extra opvolging.

### TE VEEL MELK

Soms maak je meer melk aan dan je baby nodig heeft. Dit kan zorgen voor ongemakken, zowel bij jou als bij je baby. Je baby verslikt zich regelmatig aan de borst en kan de snelle melkstroom moeilijk volgen. Door het gulzige drinken is hij of zij vaak ook onrustig na de voeding en geeft hij of zij gulpjes melk terug. Aangezien je baby de borst zelden leegdrinkt, krijgt hij in verhouding minder vette melk binnen en zal hij of zij ook frequenter voeding vragen. Je hebt vaak last van borststuwing en ook na de voeding kan je nog gevulde melkkliertjes voelen in de borst. Overproductie kan leiden tot vernauwing van melkkanalen en borstontsteking. Vermijd overstimulatie en kolf enkel de hoeveelheid die je baby nodig heeft.

Volgende tips kunnen helpen:

- Is de borst erg gespannen en kan je baby moeilijk aanhappen, masseer de borst zachtjes en probeer een beetje melk met de hand af te kolven.
- Verslikt je baby zich regelmatig, verbreek dan even het vacuüm, neem je baby van de borst, laat wat melk wegstromen en leg je baby daarna opnieuw aan.
- Sommige baby's kunnen een snelle melkstroom beter aan als ze in een verticale houding gevoed worden. Ook liggend voeden (bv. rug- of zijligging) kan helpen, omdat de melk zo minder hevig toeschiet.
- Let erop dat je beha niet gaat knellen en vervang borstkompressen regelmatig of gebruik opvangschelpjes.
- Blijft het probleem aanhouden, bespreek dit dan met je verpleegkundige of vroedvrouw.

### HARDE PLEK IN DE BORST

Soms merk je een harde plek in je borst die kan gepaard gaan met pijn en roodheid. Dit wordt veroorzaakt door een verhinderde melkstroom die een ontstekingsreactie kan teweeg brengen. Dit kan zich voordoen in situaties waarbij melk zich opstapelt in de melkkanalen, zoals bijvoorbeeld wanneer je baby te weinig melk drinkt, wanneer kolven moeilijk verloopt, er te veel tijd tussen de voedingen zit of bij overproductie.

### BORSTONTSTEKING

Een borstontsteking begint vaak met een harde, pijnlijke plek of zone in je borst. Wanneer de pijn en roodheid toeneemt, je koorts krijgt en je je griepiger voelt, heb je wellicht een borstontsteking.

#### Wat kan je doen bij een harde plek of borstontsteking?

- Blijf verder borstvoeding geven.
- Let goed op de juiste aanlegtechniek.
- Draag een steunende en passende BH. Vermijd knellende kledij.
- Masseer je borst zachtjes voor het aanleggen. Je kan met de hand een beetje melk afkolven zodat je baby beter kan aanhappen.
- Vermijd overstimulatie. Blijf je baby verder op vraag voeden. Als je kolft, kolf dan enkel de hoeveelheid melk die je baby nodig heeft.
- Is borstvoeding te pijnlijk, geef dan eerst borstvoeding aan de andere borst.
- Leg tussen de voedingen elk half uur gedurende tien minuten een koud gelpack op de harde plek of pijnlijke zone
- Verkies je warmte voor de borstvoeding, hou dit dan kort.
- Als je hulp kan regelen voor huishoudelijke taken, kan je zelf meer rusten.
- Pijnstillende en ontstekingsremmende medicatie zijn aangewezen.
- Verdwijnen de klachten niet binnen 24 à 48 uur, raadpleeg dan je arts.

Neem contact op met je verpleegkundige, vroedvrouw, lactatiekundige of arts als bovenstaande adviezen niet helpen of als je een terugkerende borstontsteking krijgt.



Blijf verder borstvoeding geven



Leg tussen de voedingen een koud kompres of gelpack op de pijnlijke zone.



Masseer zachtjes je borst en kolf met de hand een beetje melk af, zodat je baby beter kan aanhappen.

## TEPELKLOVEN

Tepelkloven zijn pijnlijke wondjes aan de tepel. Ze worden meestal veroorzaakt door het niet correct aanleggen of aanhappen van je baby.

### Hoe voorkom ik tepelkloven?

- Zorg dat je zelf comfortabel zit of ligt tijdens het voeden.
- Leg je baby correct aan. Laat hem niet alleen op de tepel zuigen, maar ook op een groot deel van de tepelhof.
- Het is niet nodig om tijdens borstvoeding je borsten te wassen met extra zeep. Gebruik je gewone dagelijkse verzorgingsproducten. Te veel zeep kan de tepel uitdrogen.
- Hou de huid droog, draag een katoenen beha en gebruik liefst wasbare katoenen borstkompresen of wegwerpkompresen zonder plastic laagje. Vervang de compresen regelmatig.
- Verdeel na de borstvoeding de laatste druppeltjes moedermelk over je tepel en laat het aan de lucht drogen. Dat houdt je tepelhuid gezond en bevordert het herstel.
- Leg op tijd aan en vermijd stuwang. Is je borst toch gespannen, masseer ze zacht en kolf met de hand wat melk af zodat je baby beter kan aanhappen.
- Breek de zuigkracht als je je baby van de borst neemt.
- Heb je toch last van tepelkloven, vraag advies aan je verpleegkundige, je vroedvrouw of arts.

## OPRISPINGEN BIJ DE BABY

Regurgitatie of oprispingen bij de baby betekent dat de maaginhoud terugvloeit naar de slokdarm. Dat is normaal en vaak te wijten aan de onrijpheid van het maag-darmstelsel van je baby.

Vooraf tijdens het eerste half jaar komen oprispingen voor. De baby laat voeding uit de mond lopen of geeft kleine gulpjes voeding terug, vaak korte tijd of langere tijd na de maaltijd, soms de hele dag door. De baby heeft er weinig last van en eet goed, groeit goed en ontwikkelt zich normaal. Wees niet ongerust over de hoeveelheid, of het aantal keren dat je baby teruggeeft.

Er is geen verschil in het voorkomen van oprispingen bij borstvoeding en bij kunstvoeding. Doordat moedermelk lichter verteerbaar is dan kunstvoeding, wordt de maag bij moedermelk wel sneller geledigd, wat de kans op regurgitaties mogelijk vermindert.

Naast de anatomische structuur kunnen andere factoren de oprispingen mee veroorzaken, zoals een sterke toeschietreflex, te

snel wisselen van borst, een te grote melkproductie of een baby die te krachtig zuigt.

Het is niet nodig om de moedermelk af te kolven en in te dikken, of om te stoppen met borstvoeding. Vaker aanleggen en voeden in een houding waarbij de baby rechtop gehouden wordt, kan helpen om de oprispingen te beperken.

Als je baby te vaak teruggeeft en andere tekenen vertoont, zoals pijn, vaak huilen, echt braken, weinig gewichtstoename of trage ontwikkeling, kan er een onderliggend probleem zijn. Raadpleeg je arts of je verpleegkundige.

## HEB JE VRAGEN?

Heb je twijfels? Of wens je een luisterend oor? Weet dat je terecht kan bij je verpleegkundige van Kind en Gezin. Ook je vroedvrouw, je kraamhulp, een lactatiekundige of een vrijwilliger van een borstvoedingsorganisatie kan je ondersteunen. Een gesprek met iemand die ervaring heeft met borstvoeding kan wonderen doen.

Op onze website [kindengezin.be](http://kindengezin.be) vind je contactgegevens van verschillende zorgverleners en borstvoedingsorganisaties. Ga naar Voeding > Borstvoeding > Interessante websites onderaan de pagina.

## WEETJE

Soms loopt de borstvoeding niet zoals je je had voorgesteld. Je baby aanleggen lukt niet goed of is pijnlijk. Gelukkig kunnen de meeste problemen goed verholpen worden, als je er snel bij bent. Een lactatiekundige is professioneel opgeleid om je te helpen bij alle aspecten van borstvoeding. Een lactatiekundige die gecertificeerd is, verbindt zich ertoe dat ze zich voortdurend bijschoolt. Je vindt een lactatiekundige in je buurt op [bvl-borstvoeding.be](http://bvl-borstvoeding.be) en op [vroedvrouwen.be](http://vroedvrouwen.be) (vink bij gewenste zorg lactatiekundige of lactatiekundige IBCLC aan).

## 7. AFKOLVEN

In sommige situaties kan je baby niet zelf drinken aan de borst en moet je afkolven. Dat is soms heel heftig en vraagt veel energie. Je bent in ieder geval goed bezig voor je kindje.

Rechtstreeks borstvoeding geven aan je baby geniet de voorkeur. In sommige situaties kan je baby niet zelf drinken aan de borst en ben je aangewezen op afkolven.

### VOORBEREIDING

- Ontspan je en neem voldoende tijd. Afkolven duurt gemiddeld even lang als een borstvoeding.
- Zorg dat je alles bij de hand hebt. Zet ook een glaasje water klaar voor de dorst.
- Was eerst altijd je handen en werk met gereinigd materiaal.
- Bereid je zowel psychisch als lichamelijk voor op het kolven en ontspan je. Kolf naast je baby of kijk naar een foto en denk aan je baby. Masseer je borsten en breng warmte aan. Dat stimuleert de toeschietreflex die je melk doet stromen. Dit duurt gemiddeld 2 minuten.
- Verwacht niet meteen grote hoeveelheden. Het is normaal dat je in het begin maar enkele druppels kolft.
- De hoeveelheid afgekolfde melk verschilt van keer tot keer en van borst tot borst. Dat is normaal.

### MELKPRODUCTIE OP GANG BRENGEN

- Manueel afkolven geniet de voorkeur zo lang je kleine hoeveelheden melk produceert.
- Ook later zorgt het combineren van manueel kolven en kolven met een (dubbelzijdige) kolf voor de beste stimulatie.
- Kolf aan dezelfde frequentie als de voedingen van je baby en streef naar minstens 8 keer per 24 uur.
- Dag en nacht kolven kan, naast het verplaatsen naar je baby in het ziekenhuis, best pittig zijn. Als je wat hulp kan krijgen bij de huishoudelijke taken en eventuele zorg voor andere kinderen, kan je zelf ook af en toe rusten.

### MELKPRODUCTIE STIMULEREN:

- Kolf nadat je baby heeft gedronken en/of extra tussendoor.
- Verwacht niet meteen resultaat. Ook al komt er niet meteen meer melk, je verhoogt de vraag en daardoor zal je melkproductie de komende dagen stijgen.
- Vraag hulp als je ongerust blijft over je melkproductie.

### EEN VOORRAADJE MELK AANLEGGEN

- Begin tijdig met afkolven om een kleine voorraad te hebben voor wanneer je je kind niet zelf kan voeden.
- Kolf een half uur nadat je je baby gevoed hebt. Drinkt je baby slechts 1 borst per voeding, dan kan je ook meteen na een borstvoeding kolven aan de andere borst.
- Je kan kleine hoeveelheden samenvoegen tot 1 portie, als je ze eerst apart laat afkoelen.
- Beperk het kolven tot de hoeveelheid die je denkt nodig te hebben. Teveel melk afkolven zorgt voor overproductie en ongemakken voor jezelf en voor je kind. Bovendien verhoogt het risico op problemen zoals stuwings en borstontsteking.

### WERKHERVATTING

- Een regelmatige lediging van je borsten is nodig om je melkproductie op peil te houden. Plan je borstvoedingspauzes (zie p. 29) zoveel mogelijk op momenten dat je je baby zou voeden.
- Hou er rekening mee dat je een productiedip kan hebben in de eerste dagen en weken na je werkhervatting. Meestal komt de melkproductie weer op peil zodra je je routine gevonden hebt. Je kan op voorhand een kleine voorraad opbouwen. Leg je je baby wat vaker aan wanneer je wel thuis bent, dan krijgt je melkproductie een extra stimulans!
- Geef je borstvoeding vlak voor je vertrekt naar de kinderopvang of in de kinderopvang, dan zal je minder last hebben van stuwings en vervelend lekken tegen de eerste kolfpauze. Geef ook meteen borstvoeding als je je kind weer afhaalt.
- Borstvoeding geven in de kinderopvang heeft een extra voordeel: je maakt zelf antistoffen aan tegen de bacteriën en virussen die er circuleren en je geeft je kind zo extra bescherming mee!

De kolfwijzer is een handige samenvatting met allerlei tips en tricks bij het kolven. Bestel hem via [kindengezin.be](http://kindengezin.be)



## HOE AFKOLVEN?

Er zijn verschillende afkolfmogelijkheden. Welke de beste manier is, hangt af van de reden waarom, hoe vaak en waar je kolft. We stellen er enkele voor.

### AFKOLVEN MET DE HAND

Als het om kleine hoeveelheden melk gaat, kan je het best met de hand afkolven. Het is de goedkoopste en meest natuurlijke manier van afkolven. Deze manier vraagt wat oefening. Wie vertrouwd is met manueel afkolven, kan vaak een hele voeding op die manier kolven.

### HOE AFKOLVEN MET DE HAND?

1. Was altijd je handen met zeep en droog ze af met een propere handdoek.
2. Bereid je borsten goed voor bv. met warmte, massage, tepelstimulatie, schudden, strelen, .... Je hebt als voorbereiding enkele minuten nodig om de melk te doen stromen. Eerst komt de melk druppel per druppel, door verder te masseren en kolven, schiet de melk in verschillende straaltjes tegelijkertijd toe.
3. Neem de borst in de hand. Leg je duim boven de tepel en de wijs- en middelvinger onder de tepel, ongeveer 2,5 tot 4 cm van de tepel af. De vingers vormen een 'C'.
4. Druk nu de vingers richting borstkas.
5. Rol duim en vingers tegelijk naar voren, alsof er vingerafdrukken gemaakt moeten worden. Vermijd knijpende, trekkende en/of glijdende bewegingen, want die kunnen het borstweefsel beschadigen.
6. Herhaal deze beweging ritmisch: plaats, druk, rol, ...
7. Verplaats duim en vingers om de tepel heen, zodat de borst goed geleidigd wordt. Het afwisselend masseren, strelen en schudden van de borsten stimuleert de toeschietreflex.



#### **WEETJE**

Melk afkolven om de melkproductie te controleren is niet ideaal. Het geeft geen juist beeld van je melkproductie. Een goed drinkende baby haalt meer melk uit je borst dan een afkolftoestel.

#### **WEETJE**

Te veel moedermelk systematisch afkolven heeft als nadelig effect dat de melkproductie te veel gestimuleerd wordt en wordt daarom niet aangeraden. Heb je last van te veel melk, bespreek dit met je verpleegkundige of vroedvrouw.

**AFKOLVEN MET EEN AFKOLFTOESTEL**

Welk type kolf je kiest, hangt af van waarom, hoe vaak en waar je afkolft. Lees altijd goed de handleiding.

**HANDKOLVEN**

Handkolven zijn goedkoper dan elektrische kolven en zijn ook heel gemakkelijk te vervoeren. Ze zijn ideaal om sporadisch af te kolven. Er bestaan verschillende modellen handkolven. De handkolf met handgreep is vrij handig in gebruik. Bij sommige toestellen kan je de handgreep draaien wat minder belastend is voor je pols. De zuigkracht kan geregeld worden door de hendel minder diep in te drukken.

**ELEKTRISCHE AFKOLFTOESTELLEN**

Elektrische afkolftoestellen zijn beter geschikt om de melkproductie op gang te brengen of om heel regelmatig te kolven. Ze hebben een motor die zuigkracht produceert. Deze motor kan aangedreven zijn door (oplaadbare) batterijen of door netstroom. Er bestaat een heel gamma, gaande van compacte batterijkolffjes tot de zwaardere huurkolf.

De meeste elektrische kolven gebruiken voorgeprogrammeerde software, waardoor je kan kiezen tussen een programma om de toeschietreflex te stimuleren en een programma om te kolven.

Kolf je slechts enkele keren per week, dan is een enkelzijdig elektrische kolf vaak voldoende. Moet je dagelijks afkolven voor je te vroeg geboren baby in het ziekenhuis of op je werk, dan is het wel handig dat je beide borsten tegelijk kan afkolven met een dubbelzijdige kolf. Dit bespaart tijd en levert vaak meer melk op dan beide borsten apart af te kolven. Draagbare dubbelzijdige elektrische kolven kan je zelf aankopen. De zwaardere dubbelzijdige kolven kan je huren via je ziekenfonds of apotheek.

**💡 WEETJE**

Wist je dat je meerdere toeschietreflexen hebt per kolfbeurt. Elke kolfsessie start je met warmte, massage en snel oppervlakkig kolven om een toeschietreflex op te wekken. Ook tussendoor, als je melkstroom stopt, kan je je kolf even opzij zetten en je borsten opnieuw masseren om een toeschietreflex te stimuleren.

**💡 WEETJE**

Wist je dat je borsten masseren voor, tijdens en tussen het kolven, ervoor zorgt dat je meer moedermelk afkolft? Bovendien bevat je melk dan ook meer vetten, waardoor je baby beter verzadigd is. Wees dus lief voor je borsten!



## ONDERHOUD EN HYGIËNE

Bacteriën leven op je handen en op je huid en kunnen zich vermenigvuldigen in moedermelk. Bovendien blijven vetten uit moedermelk en huidschilfers gemakkelijk kleven aan materialen en vormen ze een ideale voedingsbodem voor bacteriën. Met volgende tips kan je voorkomen dat je kindje ziek wordt door een teveel aan bacteriën in moedermelk.

- 1 Was je handen met stromend water en zeep voordat je gaat afkolven. Op verplaatsing kan je alcoholgel (70%) gebruiken om je handen te ontsmetten. Voor je borsten volstaat dagelijkse hygiëne.
- 2 Gebruik goed gereinigd materiaal om moedermelk af te kolven, te bewaren of aan je kind te geven. Dit doe je als volgt:

- **Steriliseer** alle materialen voor het eerste gebruik.
- **Spoel meteen na gebruik** alle materialen af onder stromend water.
- **Was de materialen af** in heet water en afwasmiddel in een

- propere gootsteen of kom. Gebruik een flessenborstel en spenenborstel om alles goed proper te krijgen. Spoel na met heet water.
- Je kan de materialen ook in de **vaatwasser** reinigen (minimum 60°). Plaats alle onderdelen, los van elkaar, in de vaatwasmachine. Kleine onderdelen kan je in een wasnetje plaatsen.
- **Controleer** alle materialen of ze helder proper zijn. Indien nodig herhaal voorgaande stappen.
- Zet de flessen ondersteboven op een propere handdoek of papieren wegwerpdoek zodat ze kunnen **uitlekken** en afkoelen. Laat ze goed drogen aan de lucht vooraleer ze op te bergen.
- Als je het materiaal snel nodig hebt, kan je het **droogwrijven** met een propere handdoek of papieren wegwerpdoek.
- Controleer steeds op **beschadigingen**. Vervang zo nodig het materiaal.
- Monteer alle droge onderdelen en berg ze op op een **propere plaats** op, bv. in een keukenkast.

## DAGELIJKS STERILISEREN

Soms zijn er situaties waarbij je toch verkiest om te steriliseren om zo veel mogelijk bacteriën uit te schakelen. Denk bijvoorbeeld aan ziekte van je kind, bij hardnekkige tepelkloven, een schimmelinfectie of een borstontsteking. Ook als een goede hygiëne moeilijk is, kan je ervoor kiezen om dagelijks te steriliseren. Voor baby's die te vroeg geboren zijn en kinderen met primair immuundeficiëntie of na behandeling met chemotherapie, blijft het nodig om alle gebruikte materialen dagelijks te steriliseren tot 3 maanden of langer.



**HOVEEL MOEDERMELK HEEFT MIJN KIND NODIG?**

De melkbehoefte en het aantal voedingen variëren sterk van kind tot kind en van dag tot dag. In dit schema ontdek je de minimale en maximale hoeveelheid melk die een kind nodig heeft per dag. Je kind geeft zelf aan hoeveel en hoe vaak het moet drinken. Voed op vraag en dwing je kind niet om een portie leeg te drinken. Een voorbeeld: Je kind is jonger dan 6 maanden en weegt 5 kilo. De dagelijkse melkbehoefte schommelt tussen 600 en 800 ml. Drinkt je kind meestal 8 keer per dag dan kan je porties van 100 ml aanbieden. **Heb je twijfels? Neem dan contact op met je verpleegkundige of voedvrouw.**

|                 | LICHAAMSGEWICHT                                                                                          | MELKBEHOEFTE PER DAG | DAGELIJKE PORTIES MELK                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 tot 6 maanden | <b>Vanaf 3 kg</b><br>   | <b>330 - 570 ml</b>  |  12 porties van 30 à 40 ml<br>10 porties van 35 à 60 ml<br>8 porties van 50 à 70 ml                                                                                 |
|                 | <b>Vanaf 4 kg</b><br>  | <b>440 - 760 ml</b>  |  12 porties van 40 à 65 ml<br>10 porties van 45 à 75 ml<br>8 porties van 55 à 95 ml                                                                                 |
|                 | <b>Vanaf 5 kg</b><br> | <b>600 - 800 ml</b>  |  12 porties van 50 à 65 ml<br>10 porties van 60 à 80 ml<br>8 porties van 75 à 100 ml<br>6 porties van 100 à 135 ml                                                |
|                 | <b>Vanaf 6 kg</b><br> | <b>630 - 900 ml</b>  |  10 porties van 60 à 90 ml<br>8 porties van 80 à 115 ml<br>6 porties van 105 à 150 ml                                                                             |
|                 | <b>Vanaf 7 kg</b><br> | <b>670 - 945 ml</b>  |  10 porties van 70 à 95 ml<br>8 porties van 85 à 120 ml<br>6 porties van 110 à 160 ml                                                                             |
| vanaf 6 maanden | <b>Van 6 tot 12 maanden</b>                                                                              | <b>500 - 750 ml</b>  |  4 x 125 à 190 ml<br>6 x 85 à 125 ml<br>8 x 65 à 95 ml<br>2 x vaste voeding  |
|                 | <b>Vanaf 1 jaar</b>                                                                                      | <b>350 - 500 ml</b>  |   Eten volgens de voedingsdriehoek                                            |

## 8. BEWAREN, ONTDOOIEN EN OPWARMEN

### BEWAREN

**Gebruik zo veel mogelijk verse melk, want de voedingswaarde en de beschermende stoffen in moedermelk zijn optimaal als de melk niet wordt ingevroren of opgewarmd.**

Was altijd grondig je handen voor je moedermelk aanraakt en gebruik propere materialen. Hoe hygiënischer je werkt, hoe beter je melk bewaart. Onderstaande bewaartijden garanderen een optimale kwaliteit. Als je uitermate hygiënisch te werk gaat, kan je moedermelk wellicht langer bewaren, maar hou steeds rekening met een klein verlies aan kwaliteit. Al blijft moedermelk steeds de eerste keuze.

- Vang afgekolde moedermelk op in een afsluitbaar potje, flesje of in moedermelkbewaarzakjes. Sluit ze af en vermeld de datum. Vries de moedermelk in kleine porties van 60 à 120 ml in, zodat ze sneller ontdooit en je minder restjes moet weggooien.
- Op kamertemperatuur (16° - 29°C) kan je de melk 4 uur bewaren.
- Wil je de afgekolde melk niet binnen de 4 uur, maar wel binnen 4 dagen na het afkolven gebruiken, zet ze dan zo snel mogelijk in de koelkast (1-4°C). Een snelle afkoeling zorgt voor een kleiner verlies aan vitamines en andere unieke eigenschappen die voor het kind uitermate belangrijk zijn. Bewaar de afgekolde melk achteraan in de koelkast en niet in de deur of groentelade. Moedermelk behoudt zijn kwaliteit optimaal gedurende 4 dagen in de koelkast.
- Is het de bedoeling om de afgekolde melk langer dan 4 dagen te bewaren, plaats ze dan, na een uurtje afkoelen in de koelkast, meteen in de diepvries. In een diepvriezer bij een temperatuur van -18°C of kouder kan ingevroren moedermelk minstens 6 maanden worden bewaard. In het vriesvak van een koelkast blijft ingevroren moedermelk 2 weken goed. Invriezen verandert de samenstelling enigszins, maar de antistoffen en andere beschermende stoffen blijven grotendeels behouden gedurende 3 maanden. Daarna zien we een lichte daling van een aantal stoffen, maar de melk blijft van goede kwaliteit tot minstens 6 maanden.



| Optimale bewaartijd                  |                             |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| Vers afgekolde moedermelk            |                             |
| Kamertemperatuur (16-29°)            | 4 uur*                      |
| Koelkast (4°)                        | 4 dagen**                   |
| Diepvries (-18°)                     | 6 maanden***                |
| Koeltas met bevroren koelement (15°) | Max 24 uur                  |
| Ontdooide moedermelk                 |                             |
| Kamertemperatuur (16-29°)            | 2 uur                       |
| Koelkast (4°)                        | 24 uur (achter in koelkast) |
| Diepvries                            | Niet opnieuw invriezen      |
| Restje opgewarmde moedermelk         |                             |
| Kamertemperatuur (16-29°)            | 1 uur                       |
| Diepvries                            | Niet opnieuw invriezen      |

\*6 uur bij lage kamertemperatuur en onder zeer hygiënische omstandigheden

\*\*6 dagen onder zeer hygiënische omstandigheden

\*\*\*tot 12 maanden aanvaardbaar

#### 💡 WEETJE

De smaak, het uitzicht en de geur van moedermelk kunnen veranderen als ze een poosje bewaard wordt. De meeste baby's maken daar gelukkig geen probleem van. Vraag raad aan je verpleegkundige of vroedvrouw als je baby de melk weigert.

#### 💡 WEETJE

Gemiddeld drinken borstgevoede baby's 60 tot 120 ml per voeding, 8 tot 10 keer per dag. Je kan de moedermelk dus best bewaren in kleine porties van 60 à 120 ml. Dan moet je minder weggooien en kan je de ingevroren melk snel ontdooien.

#### 💡 WEETJE

Een moedermelkbewaarzakje dat horizontaal ingevroren wordt, is sneller ontdooit dan een zakje dat rechtop ingevroren wordt. Onder een lauwe straal water duurt het slechts enkele minuten.

## ONTDOOIEN

Ontdooi bevroren moedermelk bij voorkeur langzaam, achteraan in de koelkast en niet in de deur of de groentelade. Reken hiervoor voldoende tijd: een potje met 150 ml moedermelk heeft 14 uur nodig om te ontdooien in de koelkast. Een zakje met 50 ml is op 5 uur ontdooit. Heb je snel een portie nodig, dan kan je die ontdooien onder stromend water dat langzaam van koud naar handwarm gaat. Zet de kraan niet te heet, anders worden er meer beschermende cellen vernietigd. Een potje met 150 ml melk is op deze manier na 15 minuten ontdooit, een zakje met 150 ml na 4 minuten. Ontdooi de moedermelk niet op kamertemperatuur. Gebruik ontdooide moedermelk binnen 24 uur en vries ze niet opnieuw in.

## OPWARMEN

Warm moedermelk langzaam op tot 37 °C in een pan met warm water (au bain-marie) of in een flessenverwarmer. Verhit de melk niet hoger, want dan kan je baby zijn mond of slokdarm verbranden. Bovendien verliezen de antistoffen, de anti-infectieuze stoffen en de eiwitten in de melk hun kwaliteit bij een hogere temperatuur. Gebruik geen microgolfoven, want dan wordt de melk ongelijkmatig verwarmd. Controleer altijd de temperatuur van de melk voor je ze aan je baby geeft. Laat een druppel melk op de binnenkant van je pols vallen. Voelt de druppel warmer aan dan je huid, dan is de melk te warm. Wil je in noodgevallen toch moedermelk opwarmen in de microgolfoven, hou dan rekening met de volgende tips:

- Verwarm de moedermelk kortstondig gedurende 10 seconden op het laagste vermogen.
- Rol de fles tussen je handen of schud heel zachtjes om de melk gelijkmatig te verdelen.
- Test met een druppel op je pols of de gewenste temperatuur bereikt is.
- Is de melk nog te koud, herhaal dan bovenstaande stapjes, totdat de melk handwarm is.
- Laat de fles nog een minuutje staan en test de temperatuur opnieuw. Vloeistoffen die uit de microgolfoven komen, blijven immers nog even verder opwarmen.



## MOEDERMELK UIT EEN FLES? GRAAG TRAAG!

Aan de borst drinken vraagt geduld van je kind. De melk begint niet onmiddellijk te stromen en je kind moet snel en oppervlakkig zuigen om de melkstroom op gang te brengen. Ook naar het einde van een borstvoeding toe kan de melk trager stromen. De melk uit een fles stroomt meteen en aan constante snelheid. Een kind dat regelmatig een fles krijgt, kan tijdens de borstvoeding ongeduldig worden wanneer de melk nog niet of trager stroomt. Sommige kindjes zullen zelfs weigeren om nog te drinken aan de borst. Dit is zowel praktisch als emotioneel heel moeilijk en moeders kunnen zich afgewezen voelen. Daarom wordt aanbevolen om moedermelk op andere manieren aan je kindje te geven, zoals bijvoorbeeld met een cupje, een bekertje of een voedingsspuitje.



Wil je toch een zuigfles gebruiken, hou dan rekening met deze tips:

- Gebruik, ongeacht de leeftijd van de baby, een flessenspeen met een kleine opening (pasgeborene of 0+).
- Hou de fles horizontaal terwijl je kind rechtop zit. Zo zal de melk trager stromen uit de fles.
- Laat je kind actief aanhappen, boots het ritme van drinken aan de borst na en las regelmatig een pauze in.

## FLESWEIGEREN

Hou er rekening mee dat je kind tijd nodig heeft om op andere manieren te leren drinken. Dwingen heeft een averechts effect en vermijd je beter. Blijf zelf rustig en bied een fles aan als je kind ontspannen is.

### Enkele tips:

- Geef vers afgekolfde moedermelk en voorzie voldoende oefenmomentjes.
- Laat iemand anders een fles geven en blijf zelf uit de buurt.
- Afleiden helpt vaak: rondwandelen, rustig praten of zingen, voor een spiegel staan, een andere houding om te voeden ...
- Je kan een fles aanbieden net voor je kind indommelt.
- Bied moedermelk in een bekertje aan of, na de leeftijd van 6 maanden, als een papje.

Meer tips vind je op [kindengezin.be](http://kindengezin.be) > Voeding > Borstvoeding > Afkolven.

## 9. HOELANG KAN IK BORSTVOEDING GEVEN?

Je kan doorgaan met borstvoeding zolang jij en je kind ervan genieten. Vanaf 6 maanden geef je vaste voeding bij om het ijzergehalte op peil te houden en te voldoen aan de behoeften van je kind.

Moedermelk verandert naargelang de behoeften van je kind. Ze blijft een bron van beschermende stoffen, zelfs als je nog maar een enkele keer per dag borstvoeding geeft. Borstvoeding versterkt, op het moment dat je baby mobieler wordt, de weerstand tegen de bacteriën en andere ziektekiemen waarmee je baby in contact komt.

Het ontdekken van de wereld kan bovendien vermoeiend en beangstigend zijn. Voor je kind blijft het fijn om dan dicht bij zijn moeder te zijn. Dit maakt hem niet aanhankelijker, integendeel, hij zal vanuit deze veilige geborgen omgeving gemotiveerd zijn om op avontuur te gaan.

Naarmate kinderen ouder worden, zullen ze geleidelijk aan meer andere voeding eten en steeds minder om borstvoeding vragen. De meeste kinderen stoppen zelf met borstvoeding tussen 18 maanden en 3 jaar. Laat je niet ontmoedigen door niet-begrijpende blikken als je een kind dat ouder is borstvoeding geeft.



### MEER WETEN?

Wat als mijn baby tandjes krijgt?  
Kan ik borstvoeding geven als ik opnieuw zwanger ben? Kan je meerdere kinderen van verschillende leeftijd tegelijk de borst geven?  
Meer informatie vind je op [kindengezin.be](http://kindengezin.be).



## 10. BORSTVOEDING EN WERK

Wil je graag borstvoeding blijven geven, dan zal dit op een bepaald ogenblik samenvallen met de terugkeer naar het werk, met studeren, met werk zoeken of met de opvang van je kind. Ga best na hoe je dit kan combineren. Vraag op tijd raad aan ervaren collega's en bespreek het met je werkgever en je vakbondsorganisatie.

### HOE COMBINEER JE BORSTVOEDING EN WERK?

Borstvoeding en werk combineren kan. Het is afhankelijk van je werksituatie en van wat je zelf wil. In België zijn er verschillende mogelijkheden die het combineren van borstvoeding en werken makkelijker kunnen maken. Werk je in omstandigheden die gevaarlijk kunnen zijn voor jou of je baby die borstvoeding krijgt, dan heb je misschien recht op **profylactisch borstvoedingsverlof**. Je kan je hierover informeren bij je werkgever, je arbeidsgeneesheer en je mutualiteit.

Op grond van een collectieve arbeidsovereenkomst heb je het recht om het werk even stil te leggen om borstvoeding te geven of moedermelk af te kolven voor je kind. Dat zijn **borstvoedingspauzes**. Wie 4 uur werkt per dag, mag een half uur pauzeren. Wie minstens 7,5 uur werkt mag 1 uur of 2 keer een half uur pauzeren. Borstvoedingspauzes mag je nemen tot 9 maanden na de geboorte. De werkgever moet voorzien in een geschikt lokaal waar je discreet en op een hygiënische manier kan afkolven.

In de private sector krijg je een uitkering van de mutualiteit voor de duur van de borstvoedingspauzes. Werk je bij de overheid of in het onderwijs, dan krijg je meestal je loon doorbetaald. Bij lokale besturen kan de regeling nog anders zijn. Informeer je bij je werkgever of bij je mutualiteit.

### BORSTVOEDING EN KINDeropvang

Informeer je bij de inschrijving in de kinderopvang hoe ze jou kunnen ondersteunen om verder borstvoeding te geven. In heel wat kinderopvangvoorzieningen kan je borstvoeding geven bij aankomst en vertrek. Dit helpt om je melkproductie op peil te houden en je kindje kan zo wennen aan de nieuwe omgeving. Daarnaast maak je antistoffen aan tegen ziektekiemen in de kinderopvang, die je via je melk aan je kindje doorgeeft. Werk je dichtbij de kinderopvang, dan kunnen ze jou verwittigen bij de eerste hongersignalen, zodat je je kind in de opvang kan gaan voeden.

### Bereid je werkhervatting goed voor:

Maak je gebruik van borstvoedingspauzes op het werk om af te kolven, dan hoeft je je borstvoeding niet af te bouwen. Begin wel ruim op tijd om je baby te laten oefenen met drinken van een fles. Start ten vroegste als je baby 6 weken oud is en geef bij voorkeur vers afgekolfd moedermelk. Een baby van 6 maanden kan ook leren drinken van een beker.

Is afkolven op het werk geen optie voor jou, dan kan je de borstvoedingen die je normaal tijdens je werktijd zou geven geleidelijk afbouwen.

Twee weken voor je werkhervatting is een goed tijdstip om hiermee te starten (zie p. 30).

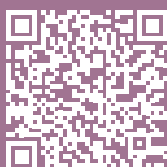
De meeste moeders merken in de eerste weken na de werkhervatting een terugval in de melkproductie. Dat is heel normaal. Je kan al enkele weken voor je werkhervatting een klein voorraadj melk aanleggen om deze dip in de melkproductie op te vangen. Eens je terug routine hebt opgebouwd, stijgt de melkproductie vaak weer. Je kan je productie extra stimuleren door op momenten dat je vrij bent, vaker aan te leggen.

### BORSTVOEDINGSPAUZES: PRAKTISCH

- Breng je werkgever 2 maanden op voorhand op de hoogte dat je borstvoedingspauzes wil nemen. Dit doe je met een aangetekend schrijven of een brief waarvan je een duplicaat door je werkgever laat tekenen voor ontvangst.
- Bezorg je werkgever bij het ingaan van de borstvoedingspauzes een attest van Kind en Gezin of een medisch getuigschrift als bewijs dat je borstvoeding geeft. Zo lang je gebruikmaakt van de pauzes, overhandig je iedere maand op dezelfde dag een nieuw attest.
- Op het einde van iedere maand bezorg je een ingevuld attest, door jou en je werkgever, aan je ziekenfonds. Dit attest vermeldt het aantal pauzes dat je nam en het loon dat gecompenseerd moet worden. Je ontvangt 82% van je brutoloon van de mutualiteit. Werk je voor de overheid, dan wordt je loon in bepaalde situaties gewoon doorbetaald.

### MEER WETEN?

Meer informatie over borstvoedingsverlof en borstvoedingspauzes vind je op onze website. Zie ook tips over afkolven op p. 22 en over moedermelk bewaren op p. 27.



## 11. AFBOWEN EN STOPPEN

Stoppen met borstvoeding is voor jezelf en voor je baby een emotioneel proces. Bouw je melkproductie met zorg af en vervang de intieme momentjes tijdens de borstvoedingen door oneindig veel knuffels!

Het tijdstip en de reden om te stoppen met borstvoeding zijn voor iedereen verschillend. Stoppen met borstvoeding kan gepaard gaan met veel emoties. Als je niet zeker bent of je wil stoppen, praat er dan over met iemand bij wie je op je gemak voelt.

Misschien wil je enkel de voedingen afbouwen tijdens je werktijd. Of de melkproductie dan voldoende zal blijven, is voor iedereen anders. Regel is wel: hoe jonger je kindje, hoe belangrijker om de melkproductie te blijven stimuleren. Hervat je je werk bijvoorbeeld na je bevallingsrust, dan is afkolven op het werk noodzakelijk om je melkproductie op peil te houden. Is je kindje een jaar of ouder, dan is je melkproductie stabiel en is afkolven vaak niet meer nodig.

### BORSTVOEDING AFBOWEN

- Borstvoeding afbouwen doe je door heel geleidelijk aan borstvoedingen te vervangen door andere voeding. De stuwing die ontstaat wanneer melk opstapelt in de borst, zorgt ervoor dat de melkproductie zal afnemen.
- Afhankelijk van de leeftijd van je baby kan je aangepaste melkvoeding of vaste voeding geven. Heb je nog afgekolfde moedermelk in de diepvries dan geef je die eerst.
- Plan voldoende tijd voor het afbouwen, zeker als je eerder al last had van verstopte melkkanalen of borstontsteking.
- Vervang eerst een borstvoeding in de vooravond en doe dit verschillende dagen na elkaar. Wanneer je na enkele dagen merkt dat je geen stuwing meer voelt en dat je melkproductie zich heeft aangepast, kan je overgaan naar de volgende stap.
- De eerste en de laatste borstvoeding van de dag hou je best zo lang mogelijk aan.
- Nachtvoedingen hoeft je niet op te nemen in het schema. Als je kindje er klaar voor is en overdag voldoende voeding inneemt, zullen de nachtvoedingen vanzelf afnemen.
- Ga je te snel afbouwen, dan kan je pijnlijke stuwing ervaren en soms leidt het tot een borstontsteking. Heb je veel last van stuwing, ga dan een beetje trager afbouwen. Lees verder op blz 19 en 20 wat je kan doen bij stuwing en borstontsteking.
- Geneesmiddelen om melkproductie af te bouwen zijn niet effectief en kunnen vervelende bijwerkingen hebben. Vraag begeleiding bij het afbouwen als het niet lukt.

Het schema hieronder is een voorbeeld van hoe afbouwen kan verlopen, uitgaande van 8 borstvoedingen per dag.

### STOPPEN MET AFKOLVEN

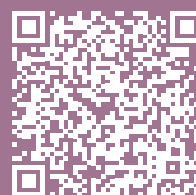
Kolf je fulltime dan heb je verschillende opties om dit af te bouwen. Je kan het aantal kolfsessies stelselmatig verminderen. Kolf je normaal om de 3 uur, dan verleng je de tijdspanne tussen de kolfsessies langzaam naar 3.5 uur, 4 uur, 4.5 uur ... Je kan er ook voor kiezen om het aantal kolfsessies te behouden, maar de duur van de kolfsessies langzaam te verminderen. Kolf je normaal 15 minuten, dan bouw je langzaam af naar 14, 13, 12 ... minuten.

|        |        |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| stap 1 | 8 x BV | BV | BV | BV | BV | BV | BV | BV | BV |
| stap 2 | 7 x BV | BV | BV | BV | BV | BV | BV |    | BV |
| stap 3 | 6 x BV | BV | BV |    | BV | BV | BV |    | BV |
| stap 4 | 5 x BV | BV | BV |    | BV |    | BV |    | BV |
| stap 5 | 4 x BV | BV |    | BV |    | BV |    |    | BV |
| stap 6 | 3 x BV | BV |    |    | BV |    |    |    | BV |
| stap 7 | 2 x BV | BV |    |    |    |    |    |    | BV |
| stap 8 | STOP   | BV |    |    |    |    |    |    |    |

BV = borstvoeding  = andere voeding

### LEES MEER

Hoe bereid je je best voor op je werkhervatting? Waar hou je rekening mee als je kind naar de opvang gaat? Weigert je kind te drinken aan een zuigfles? Lees meer op onze website.





Hallepoortlaan 27 | 1060 BRUSSEL

Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100

**kindengezin.be**

Volg ons op

