

WWW.LEONIEWINKEL.COM

WWW.LEONIEWINKEL.COM



BORSTVOEDING

WAT JE MOET WETEN ALS JE BORSTVOEDING WILT GAAN GEVEN

DOOR LEONIE WINKEL EN ROXANE LIEWES

COPYRIGHT

Met veel zorg en aandacht hebben wij deze borstvoedingsmodule voor jou gemaakt. Het delen, vermenigvuldigen, doorsturen of bewerken van deze borstvoedingsmodule is niet toegestaan. Wij rekenen op jouw integriteit.

Roxane Liewes
&
Leonie Winkel

LACTATIEKUNDIGE | GEBOORTECOACH



INHOUD

04	WELKOM
05	INLEIDING
07	VOORBEREIDING
09	HET GOUDEN UUR
12	DE KRAAMWEEK
15	REDEN VOOR HULP
17	MEER INFORMATIE
18	NAWOORD



BORSTVOEDING

WELKOM IN JOUW BORSTVOEDINGS- AVONTUUR!

Wat goed dat jij hebt besloten jouw baby borstvoeding te gaan geven! Borstvoeding geeft, zoals je waarschijnlijk wel weet, enorm veel gezondheidsvoordelen en draagt bij aan een goede hechting tussen jou en je baby. Er is een aantal dingen dat belangrijk is om te weten, voordat je gaat beginnen met het geven van borstvoeding. Denk bijvoorbeeld aan de dingen die je alvast kunt aanschaffen, wat je kunt verwachten qua investering in tijd en energie en veel voorkomende problemen en wie je hierbij kan helpen. Hierover lees je alles in deze borstvoedingsmodule.

.

Wij zijn Roxane en Leonie. Beiden zijn wij al jaren werkzaam in de complementaire geboortezorg. Beiden hebben wij onze praktijk in Groningen en werken wij in de drie noordelijke provinciën. Omdat wij onze kennis en expertise graag breder willen inzetten, zijn wij onlangs het online avontuur aangegaan. Deze borstvoedingsmodule is daar een klein onderdeel van. Beiden zijn wij expert op het gebied van hechting en zetten dit in in de vorm van babymassage, ergonomisch dragen en het scholen van kraamverzorgenden en ouders over dit onderwerp. Daarnaast is Leonie geboortecoach en Roxane lactatiekundige.

Wij wensen jou veel plezier bij het volgen van deze borstvoedingsmodule. Bij vragen kun je altijd even contact opnemen.

Liefs,

Roxane & Leonie

01

INLEIDING

1.1 WAAROM BORSTVOEDING

Naast dat het geven van borstvoeding bijdraagt aan jullie hechttingsrelatie, biedt borstvoeding nog een heleboel meer gezondheidsvoordelen voor zowel jou als je kindje:

Gezondheidseffecten voor je kindje*:

- Minder kans op o.a. op keel-, neus-, en oorinfecties
- Betere bescherming tegen ziektes, zoals bijv heersende griepsvirussen
- Minder kans op diabetes type 2
- Minder kans op eczeem

Gezondheidseffecten voor jou*:

- Minder bloedverlies na de bevalling
- Minder ijzerverlies, dus sneller fit na de bevalling
- Jouw baarmoeder slinkt sneller naar haar oude formaat
- Minder kans op verschillende vormen van kanker

De samenstelling van jouw melk verandert en groeit mee met de behoeften van jouw kindje. Hoe tof is dat?!

Moedermelk is altijd op voorraad en temperatuur. Superpraktisch.

Borstvoeding is tot 6 maanden complete voeding, daarna begin je met het aanbieden van bijvoeding. Hoe langer je voedt, hoe meer gezondheidsvoordelen voor jou en je kindje.

**Deze gezondheidsvoordelen zijn gebaseerd op een borstvoedingsperiode van tenminste 6 maanden.*

“

**I MAKE MILK.
WHAT'S YOUR
SUPERPOWER?**

02 VOORBEREIDING

Het allerbelangrijkste voor een vliegende start in jouw borstvoedingsavontuur is huid- op huidcontact nadat je baby is geboren. Dit is de basis voor het op gang komen van jouw melkproductie.

Praktisch gezien hoef je tijdens de zwangerschap weinig tot niets voor te bereiden. Het kan zijn dat je borsten groeien en dat je tegen het einde van de zwangerschap een grotere BH nodig hebt. Het is dan handig om meteen een voedingsbh aan te schaffen. Deze kun je dan ook gebruiken als je baby geboren is. Een voedingsbh kan makkelijk per borst losgeklikt worden aan de voorkant om zo je kindje te voeden.

In de eerste weken heb je niet perse een kolf nodig. Als deze wel nodig is voor de opstart dan heeft het ziekenhuis deze voor jou en anders is het in de kraamweek via de kraamverzorgende of verloskundige ook gauw genoeg geregeld.

(wasbare) Zoogcompressen voor in je BH zijn wel handig om alvast in huis te halen, omdat je borsten in de kraamweek (en daarna) wat melk kunnen lekken.

Informatie opdoen, door middel van het volgen van deze borstvoedingsmodule en de [aanvullende online cursus](#), is een goede voorbereiding die je kunt doen tijdens je zwangerschap. Zo weet je wat je kunt verwachten, wat normaal is en wanneer het verstandig is om hulp in te schakelen.

Borstvoedingshormonen:

Tijdens de zwangerschap kan het zijn dat je borsten groter worden of dat je al wat melk lekt. Dit komt omdat je lijf zich alvast voorbereidt op het geven van borstvoeding. Wel of geen melk lekken zegt niets over je melkproductie of start straks na de bevalling.

Pas 72 uur na de geboorte van de placenta stijgt het hormoon **prolactine**. Dat is het hormoon dat ervoor zorgt dat je melk aanmaakt. Je baby kan die eerste 72 uur toe met de voedingsstoffen die het binnen heeft gekregen voor zijn of haar geboorte. Maak je dus geen zorgen als het wat langer duurt voor je productie op gang komt.

Het hormoon **oxytocine** zorgt voor het toeschietreflex, waardoor de melk vrijkomt uit je borsten en naar je baby kan stromen.

Oxytocine maak je aan wanneer jij je ontspannen voelt. Bij ongemak of pijn kan de aanmaak van oxytocine geremd worden waardoor de melk minder makkelijk stroomt. Pijn of ongemak hoort niet bij borstvoeding en is dus altijd een reden om hulp te zoeken.



03

HET GOUDEN UUR

Het eerste uur na de geboorte van jouw baby is een uur waarin je kindje erg alert is en actief op zoek gaat naar jouw borst. De reflexen van de wangetjes, het neusje en het kinnetje geven de richting aan waar hij of zij naar toe moeten happen. De reflexpunten onder de voetzooltjes en ellenbogen helpen jouw baby om letterlijk omhoog te kunnen kruipen naar de borst.

Zodra je baby een trigger voelt bij het neusje en bovenlipje zal het mondje wagenwijd open gaan om een grote hap borst te pakken. Op het volgende filmpje is dit heel mooi te zien:

<https://www.youtube.com/watch?v=0KVAOUILFq0>



Huid- op huidcontact is een enorm belangrijke voorwaarde voor jouw kindje om alle reflexen en hormonen optimaal te stimuleren. Het eerste uur wordt dan ook het gouden uur genoemd. Hier start de hechting tussen jou en je baby.

De eerste melk die jouw kindje krijgt heet colostrum. Dit is zeer geconcentreerd en bevat een enorme boost aan antistoffen. Daarnaast houdt het de suikerspiegel van jouw kindje goed op peil en heeft het een laxerende werking. Ideaal om de eerste ontlasting zo snel mogelijk kwijt te raken. De eerste ontlasting heet meconium en bevat veel afvalstoffen. De colostrum komt in kleine hoeveelheden, vaak niet meer dan enkele druppeltjes. Pas zodra het hormoon prolactine stijgt, 72 uur na de geboorte van de placenta, zal er meer melk worden aangemaakt. Jouw kindje heeft eerst nog voldoende reserves vanuit de baarmoeder en heeft daarna eerst genoeg aan de geconcentreerde colostrum.



“

**TRUST
YOURSELF.
YOU KNOW
MORE THAN
YOU THINK
YOU KNOW**

04

KRAAMWEEK

BORSTVOEDING IN DE KRAAMWEEK

In de kraamweek zul je rondom de 3e of 4e dag meer volheid gaan ervaren in je borsten. Er komt veel spanning op je borsten te staan en je borsten zijn hierdoor erg gevoelig. Dit heet stuwing. Ondanks dat dit vervelend is, is dit een goed teken en duurt maar even. Je productie komt op gang. Je voedt vaak met twee borsten per keer. Eerst de ene borst tot je kindje zelf loslaat. Dan ga je je kindje verschonen en wekken voor de tweede borst. De tweede borst is het "toetje". Hier drinkt je baby vaak wat korter uit. De volgende voedingssessie start je met de meest volle borst (die je de vorige keer het laatst hebt gegeven). In de eerste twee weken stimuleert elke drinksessie jouw productie en wordt er meer melk aangemaakt. Daarna start het vraag en aanbod systeem. Wat jouw kindje dan vraagt, ga jij aanmaken. Op deze manier ontstaat er een balans tussen de behoefte van jouw kindje en jouw melkproductie. Als je kindje een keer meer drinken nodig heeft door een groeispurt of warm weer zal hij zich zeker vaker melden voor een voeding. Jouw kindje weet zelf heel goed hoe vaak en hoeveel hij nodig heeft om goed te kunnen groeien. In de kraamweek voed je vaak 8 a 12 keer per 24 uur. Dat is ongeveer elke 2 a 3 uur, gerekend vanaf het begin van de voeding. Een voeding duurt gemiddeld ongeveer een half uur. De eerste weken zal je dus vooral heel veel aan het voeden zijn. Het is goed je hierop in te stellen.

De voedingssignalen van een pasgeborene starten vaak met wakker worden, (wakker = eten voor een pasgeborene). Vervolgens komen er smakgeluidjes. Dan is het tijd om je baby aan te leggen. Je voedt dus op verzoek van jouw baby. Je kunt niet precies meten hoeveel jouw kindje drinkt. Je kunt letten op de volgende dingen als je wilt weten of je kindje voldoende binnen krijgt:

- voldoende plasluiers (minimaal 6 einde kraamweek),
- poepluiers (dagelijks),
- tevredenheid en natuurlijk
- de groei zelf.





“

In de eerste weken ben je vooral veel aan het voeden. Het is goed je hierop in te stellen.

”

05

REDEN VOOR HULP

WANNEER SCHAKEL JE HULP IN

Pijn hoort niet bij het geven van borstvoeding. Pijn bij borstvoeding komt vaak doordat de aanhap van je kindje te klein is, waardoor de hij of zij jouw tepels klemt met de kaakjes. Hierdoor kunnen wondjes ontstaan aan jouw tepels. Je kunt uiteraard de pijn verzachten met een zalfje, maar je haalt hiermee de oorzaak niet weg. Jij en je baby moeten leren hoe je kindje op de juiste manier kan aanhappen.

Als er obstakels zijn tijdens de borstvoedingsperiode, zoek dan zeker hulp. Dat kan via jouw kraamverzorgende of verloskundige. Een lactatiekundige is een borstvoedingsspecialist. Haar werk is om de oorzaak van jullie klacht te achterhalen en jullie handvaten te geven om weer verder te kunnen. Niet alleen bij problemen, maar ook bij vragen over jouw productie, borstvoeding en werk, kolven, het introduceren van bijvoeding en het aanleren van het drinken uit een flesje kan een lactatiekundige jou helpen. Wacht liever niet totdat een lactatiekundige jouw laatste redding is. Schakel haar op tijd in. Lactatiekundige zorg wordt soms vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Het is raadzaam uit te zoeken of dit voor jou ook geldt. Via www.nvlborstvoeding.nl (Nederlandse Vereniging Lactatiekundigen) vind je een lactatiekundige bij jou in de buurt. Babypraktijk Noord is werkzaam in grote delen van Groningen, Friesland en Drenthe.



06

MEER INFORMATIE

VERDIEPINGSMODULE BORSTVOEDING

Wil je graag meer informatie, zodat je je optimaal kunnen voorbereiden op de borstvoedingsperiode? Via onderstaande link kun je een volledige online borstvoedingsvoorlichting volgen. In deze complete online voorlichting worden de besproken onderwerpen uitgebreider behandeld. Daarnaast bevat de module ook informatie over o.a.:

- Verschillende houdingen tijdens het voeden
- Voeding voor jou als moeder; wat je wel of niet zou kunnen eten en drinken gedurende de borstvoedingsperiode
- Hoe om te gaan met een fopspeen en fles geven
- Wanneer starten met kolven, voorraadje opbouwen als je gaat werken en het bewaren van de melk
- Cluster- en regeldagen (groeispurten van je baby)

Deze online voorlichting duurt 50 minuten. Via de link kun je je aanmelden voor de bonus verdiepingsmodule borstvoeding. Na betaling (10 euro) ontvang je binnen een werkdag het wachtwoord om de complete voorlichting te kunnen bekijken.

<http://www.babypraktijknoordvideo.nl/borstvoeding-2/>



NAWOORD

Bij deze zijn we aan het einde gekomen van de bonusmodule over borstvoeding. We hopen dat je er wat van hebt opgestoken en straks goed bent voorbereid op de periode die voor je ligt. De eerste stap in de voorbereiding heb je bij deze gezet. Onthoud goed: Nagenoeg elke vrouw kan borstvoeding geven. Ook jij! Hoe je dit moeten doen ligt in jouw DNA opgeslagen. Jouw slimme lijf weet precies wat het moet doen om jouw kindje te voeden. Vertrouw daar maar op. Ontspanning en vertrouwen zijn de twee belangrijkste ingrediënten voor een geslaagde borstvoedingsperiode. Heb geduld, borstvoeding heeft tijd nodig. En mocht je tegen dingen aanlopen, wacht dan niet te lang onze hulp in te schakelen.

Tot slot willen we nog graag het volgende tegen je zeggen:

Wat doe jij het goed! Jij bent sowieso de beste mama voor jouw kindje. Wat anderen ook voor adviezen hebben voor jou, wat goed is voor jou en je kindje, weet jij het allerbeste! Daar mag je gerust op vertrouwen. En als je het een keertje even niet weet... Wees dan lief voor jezelf. Een ontspannen mama is een ontspannen baby.

Mocht je naar aanleiding van de gedeelde informatie nog vragen of opmerkingen hebben, neem dan gerust [contact](#) met ons op.

Wij wensen jou heel veel geluk met je baby!

Liefs,

Roxane & Leonie