

Borstvoeding, een goede start



Hoofdzetel:
Lenniksebaan 788A, 1070 Brussel - België (RPR Brussel)
www.mloz.be - Ondernemingsnummer: 411.766.483

Verantwoordelijke uitgever: Xavier Brenez

Foto's: Isopix en Shutterstock

layout@mloz.be

Deze brochure werd gemaakt met de hulp van Kind & Gezin.



Borstvoeding, een goede start

Nog voor hun baby wordt geboren, hebben de meeste toekomstige mama's al beslist of ze borst- of flesvoeding zullen geven. Toch is de keuze niet zo eenvoudig, want beide voedingsmethoden hebben voor- en nadelen. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelt dat borstvoeding de ideale manier is om een zuigeling te voeden tot zes maanden. De regel 'Breast is best' is al jaren bekend en valt niet te betwisten. Met borstvoeding geef je aan je kind alle noodzakelijke voedingsstoffen die het nodig heeft om te groeien en zich te ontwikkelen.

Je baby voeden is waarschijnlijk een van de mooiste en intiemste momenten uit je leven. Een goede voorbereiding is de helft van het werk! In deze brochure vind je praktische informatie en tips om jouw borstvoedingsperiode zo vlot mogelijk te laten verlopen.

Moedermelk

Moedermelk is voor je baby een belangrijke bron van voeding. Het zit vol vitaminen, mineralen, koolhydraten en eiwitten voor een gezonde groei van je baby.

Borstvoeding heb je ook altijd bij de hand, heeft de juiste temperatuur, is hygiënisch en goedkoop. Bovendien biedt moedermelk bescherming tegen infecties, waardoor kinderen minder vaak ziek zijn. Baby's die borstvoeding krijgen, lopen minder kans op diarree, middenoor- en hersenvliesontsteking, lucht- en urineweginfecties en ook minder maag- en darmproblemen. Borstvoeding heeft ook een beschermend effect tegen weigendood en tegen insulineafhankelijke suikerziekte. En het zou ook de kans op overgewicht op latere leeftijd doen verminderen. Kindjes die borstvoeding krijgen tot minstens zes maanden, hebben ook minder risico op het krijgen van een koemelkeiwitallergie. En, ook niet onbelangrijk, het zuigen tijdens de borstvoeding ontwikkelt de kaak- en tongspieren van een baby.

Dan zijn er ook nog een boel bijkomende voordelen voor de moeder. Het vermindert het risico op borstkanker, eierstokkanker en osteoporose (dus minder kans op botbreuken, zoals een heupfractuur, polsfractuur,...) op latere leeftijd.

Tot slot is borstvoeding geven een intieme vorm van contact tussen jou en je baby: jullie zijn zo dicht bij elkaar, dat jullie elkaar goed leren kennen.

DE VOORBEREIDING: AL HALFWEG!

Heb je beslist om borstvoeding te geven, dan is het heel belangrijk om je goed voor te bereiden.

Er bestaan genoeg informatiebronnen die je kunnen helpen om een goede start te nemen: regelmatig worden er informatiesessies georganiseerd, bestemd voor toekomstige ouders, er bestaan heel wat boeken over borstvoeding met tips van specialisten, of toekomstige mama's kunnen zich informeren via www.kindengezin.be.

Als je je goed informeert, heb je een beter idee van wat je te wachten staat en ontdek je wat het beste bij jou past.

Ook op het einde van deze brochure vind je een lijst met nuttige adressen en websites.

De eerste keer

Het is best opwindend om voor de eerste keer je kindje aan de borst te leggen.

Gelukkig helpen je baby en de natuur een handje. Bij iedere pas bevallen vrouw maken de borsten melk aan. En iedere pasgeborene baby heeft aangeboren reflexen: je kindje gaat zelf op zoek naar de borst. Hierover hoeft je je geen zorgen te maken. Toch moet je borstvoeding geven leren. Tijdens de allereerste pogingen kan je gelukkig terecht bij de lactatiedeskundige.

Het kan zijn dat aanleggen in het begin wat moeilijk gaat. Maar dat is normaal!. Eenmaal je het onder de knie hebt, wordt borstvoeding geven iets waaraan je kind en jij veel plezier en voldoening zullen beleven.

Maak contact met je baby, huid op huid

Uit verschillende studies blijkt hoe belangrijk het is om je (naakte) baby onmiddellijk na de geboorte tegen je te leggen. Het is namelijk tijdens het eerste levensuur dat de kans het grootst is dat je baby zelf de borst zal nemen. Zijn zuigreflexen zijn dan nog heel sterk.

Dit huid-op-huidcontact heeft nog andere voordelen:

- je baby kan zo zijn lichaamstemperatuur beter behouden;
- je moeder-kindband wordt versterkt;
- het bevordert de stabiliteit van glycemie van je baby;
- het vermindert het risico op geelzucht bij je baby;
- je borstvoeding heeft meer kans op slagen;
- de eerste borstvoedingssessies wekken samentrekkingen op in de baarmoeder, wat ervoor zorgt dat de placenta sneller er uit komt;
- je baby huilt minder en slaapt ook rustiger gedurende de eerste uren die volgen.

Hoe leg je je baby aan?

Een goede techniek aanleren is van zeer groot belang om allerlei problemen en ongemakken te voorkomen. Bij het geven van borstvoeding zijn twee dingen belangrijk: vaak aanleggen en goed aanleggen. Als je baby goed is aangelegd, heeft hij een flink stuk van de tepel en tepelhof in zijn mond. Zo stimuleert de baby je borst op de juiste manier... zonder jou pijn te doen! Je kunt in verschillende houdingen voeden.



ZITTEND VOEDEN

- Zorg ervoor dat je comfortabel rechtop zit in een gemakkelijke stoel of bed. Gebruik eventueel een kussen in je rug of onder je arm.
 - Hou je schouders ontspannen.
 - Leg je baby met zijn rug op je onder arm. Zijn hoofdje ligt ter hoogte van je elleboog.
 - Draai je baby op de zij, zodat zijn buik tegen jouw buik komt te liggen. Zijn hoofd, nek en ruggetje zijn in één lijn, hij hoeft zijn hoofdje niet te draaien om bij je borst te kunnen.
- Zorg dat zijn neusje tegenover je tepel ligt.
 - Neem je borst in je vrije hand. Leg de vingers onder de borst, beginnend bij de borstkas. Zorg ervoor dat ze niet op de tepelhof liggen. Je duim leg je boven op je borst.
 - Streel met je tepel zijn lippen.
 - Als het mondje van je baby wijd open is en zijn tong een beetje naar buiten komt, breng hem dan naar je borst.
 - Je kindje heeft nu een groot stuk tepelhof in zijn mond. Zijn kin raakt je borst. Zijn hoofd is lichtjes naar achter gebogen. Uit reflex zal hij beginnen zuigen om de melk uit je borst te halen.
 - Lukt het niet meteen, of blijf je toch nog pijn hebben, haal de baby dan voorzichtig van je borst af en begin opnieuw. Sommige kinderen drinken meteen goed, anderen hebben meer tijd nodig. Van de borst halen doe je door met je pink in de mondhoek van de baby het zuigvacuüm te verbreken.

DE BAKER- OF RUGBYHOUDING:

Deze houding is geschikt:

- voor vrouwen met grote borsten;
- als je last hebt van pijnlijke tepels;
- wanneer je een keizersnede hebt gehad;
- als je dit een prettige houding vindt;
- om tweelingen borstvoeding te geven.

HOE DOE JE DAT?

- Ga rechtop zitten en leg de kussens naast je en op je schoot.
- Leg de baby op de kussens, met het hoofdje voor je borst, en zijn beentjes onder je arm of schuin naast je.
- Hou het ruggetje en het nekje op één lijn.
- Neem dan je borst in je vrije hand en breng het hoofdje van je baby naar je borst toe.



- Het aanleggen gebeurt op dezelfde manier als bij zittend voeden: je brengt je tepel recht voor het mondje en je baby'tje zal zelf aanhappen.

Hoewel het op het eerste gezicht heel lastig lijkt, is het goed mogelijk om twee baby's op hetzelfde moment de borst te geven. Zo kun je een tweeling tegelijk voeden door beide baby's, met hun voetjes naar achter, langs je beide zijden te leggen. In deze voedingshouding is het handig om twee kussentjes te gebruiken, zodat je het gewicht van beide kindjes niet hoeft te tillen. Je hoeft overigens niet bang te zijn dat je niet genoeg melk hebt om beide kindjes te voeden. Bij vrouwen die zijn bevallen van een tweeling worden de borsten dubbel gestimuleerd.



LIGGEND VOEDEN

Liggend voeden kan prettig zijn, bijvoorbeeld tijdens de nachtvoedingen.

- Je ligt ontspannen op je zij. Trek je bovenste been een beetje op. Leg je baby met zijn neusje tegenover je tepel. Om je kind te steunen, kun je een kussen achter het ruggetje leggen. Het hoofdje van je baby moet een beetje naar achteren buigen om je tepelhof goed in zijn mond te nemen.
- Streel met je tepel zijn onderlipje tot hij zijn mond wijd opent. Breng hem dan naar je borst.

Borstvoedingsmelk

De eerste melk die je baby te drinken krijgt, is colostrum. Hij krijgt er bij elke voeding kleine hoeveelheden van, en het is exact wat hij nodig heeft. Het is normaal dat je baby vaak gevoed wil worden. Door op zijn vraag in te gaan, komt na enkele dagen de melkproductie op gang. Je borsten zijn dan meer opgezwollen en je produceert grotere hoeveelheden melk. Die melk is vloeibaarder en ook witter van kleur dan colostrum.

Als jij je baby steeds de borst geeft als hij daarom vraagt, zal je melkproductie hzich afstemmen op de behoefte van je baby en zal zo een ritme worden gevonden.

COLOSTRUM: WAT IS DAT?

Colostrum is een dikke en geelachtige vloeistof, rijk aan vitamines, eiwitten, minerale zouten en vooral immunoglobines, die het afweersysteem van je baby helpen aanmaken.

De melk is niet zo vet en perfect aangepast aan de vertering van je baby. Colostrum helpt je baby bij het opruimen van de laatste resten van de donkergroene substantie meconium die zich tijdens de zwangerschap in zijn darmen heeft verzameld.

Hoe vaak voed je je baby?

Een pasgeboren baby kan om de twee uur honger hebben. Je zal tijdens de eerste maanden je baby ook 's nacht moeten voeden. Beetje bij beetje zal je baby in staat zijn om per voeding grotere hoeveelheden melk te drinken waardoor er meer tijd komt tussen de voedingen. Let wel, ieder kind is anders. Je baby weet wat hij nodig heeft. Geef hem dus de borst als hij erom vraagt, zodat je melkproductie en zijn behoefte vlotter op elkaar afgesteld raken. Bied je baby bij elke voeding steeds beide borsten aan. Soms hebben baby's genoeg aan één borst per voeding. Na verloop van tijd zal je kind niet meer genoeg hebben aan die ene borst. Laat je kindje zolang hij zelf wilt aan de eerste borst drinken. Wil je baby nadien niet meer drinken van je tweede borst? Begin dan de volgende keer gewoon met de andere borst. Wissel bij elke voeding de volgorde van de borsten.

HOE WEET JE OF JE BABY GOED DRINKT?

- Observeer je baby goed: zijn mondje staat wijd open en zijn lippen zijn naar buiten gekruld. Je kan hem zien en horen slikken.
- Je zal zien dat je baby meer het onderste deel van je tepelhof in de mond krijgt dan het bovenste deel (asymmetrisch aanleggen).
- De wangetjes staan tijdens de borstvoeding bol.
- Je baby is ontspannen. Zijn vuistjes gaan zachtjes open.
- Tijdens de eerste drie tot vijf dagen, merk je als mama samentrekkingen van de baarmoeder en vaginaal vochtverlies tijdens het voeden. Dit zijn signalen dat je baby goed aan het drinken is.
- Je hebt geen pijn.
- Je borsten zijn soepeler na de borstvoeding.

Cristina, mama van Gabriël (6 maanden borstvoeding),

Adam (15 maanden borstvoeding) en Pénélope (krijgt nog steeds borstvoeding).

“Tijdens mijn eerste zwangerschap liet ik me niet onder druk zetten over borstvoeding. Ik heb gewoon mijn instinct gevolgd, zonder veel te luisteren naar de mening of het oordeel van anderen. Ik legde mezelf geen regels op over hoe vaak of hoe lang ik de borst moest geven. Er waren nachten dat mijn zoontje Gabriël de hele tijd aan mijn borst bleef hangen. Overdag dronk hij soms om de twee uur, andere dagen om de vier uur. Ik heb hem 6 maanden gevoed, tot ik weer zwanger werd. Adam, mijn tweede zoontje, lag de eerste maand in het ziekenhuis en was te zwak om zelf te eten. Dus kolfde ik af. Hij kreeg mijn melk via een sonde. Ik had het gevoel hem zo mijn kracht, mijn liefde en mijn vastberadenheid te geven. Daarna heb ik hem 15 maanden gevoed. Voor mijn dochtertje Pénélope was borstvoeding een noodzaak. De eerste weken dronk ze de hele tijd, zowel 's nachts als overdag. Zij zoog op een andere manier, soms deed het pijn en het was voor mij niet altijd prettig. Haar tongriem bleek te kort te zijn, waardoor het voeden moeilijker ging. Gelukkig kon dat gemakkelijk worden opgelost. De pijn en het ongemak zijn intussen verdwenen.”

Regeldagen

Dan denk je net te weten op welke tijden je baby ongeveer drinkt en hoe lang, en dan gooit je kind plots het hele schema om. Niets om je zorgen over te maken; dat zijn gewoon regeldagen. Veel baby's krijgen regelmatig een groeispurt. Je kindje kan dan onrustig zijn, want het heeft meer voeding nodig dan je tot nu toe hebt gegeven. Je lost dit op door je baby'tje vaak de borst te geven, zodat je melkproductie wordt gestimuleerd. In die tijd groeit je baby en zijn eetlust neemt toe.

Wat mag je eten tijdens de borstvoeding?

Het antwoord is kort: in principe alles. Zolang je met niets overdrijft, is de kans klein dat je kind reageert op het ingenomen voedsel. Eet wel op tijd en zorg voor een gevarieerde en gezonde voeding. En drink zeker ook voldoende. Natuurlijk komen er sporen van producten die je hebt gegeten en gedronken in de moedermelk terecht. Het is vanzelfsprekend dat wanneer je alcohol of een ander stimulerend middel (koffie, thee) drinkt, je baby dit ook opneemt. Het is dus beter om geen alcohol te drinken en andere stimulerende dranken, zoals cola, te minderen. En vanzelfsprekend is het beter om niet te roken.

Heb je de indruk dat je kind reageert (diarree, winderigheid, krampjes,...) op iets wat jij hebt gegeten? Laat dat dan tijdelijk weg uit je menu. In geval van allergie, is het mogelijk dat je baby reageert op koemelkeiwitten of elk ander voedingsmiddel in je voeding. Raadpleeg je arts, zodat die een diagnose kan stellen. Ook geneesmiddelen kunnen via borstvoeding bij je baby terecht komen. Vraag daarom altijd advies aan je arts of apotheker voor je medicijnen neemt.



Hoe pijn voorkomen en oplossen?

Borstvoeding staat meestal synoniem voor gedeeld geluk en plezier. Kloofjes, stuwings, verstopte melkkanaaltjes, ... zijn problemen die je kan vermijden. Heb je ondanks alles toch pijn, raadpleeg dan je vroedvrouw, gynaecoloog, of lactatiedeskundige.

PIJNLIJKE TEPELS VERMIJDEN

Als de gevoeligheid van de eerste dagen borstvoeding voorbij is, zou je geen pijn meer mogen hebben. Een slechte positie bij het geven van de borst, is de meest voorkomende oorzaak van pijn.

- Zorg dat je baby in de juiste houding ligt tijdens de borstvoeding. Vooral zijn mondje moet juist liggen en wijd opengesperd zijn. Opent je baby zijn mond niet voldoende, trek dan zachtjes de borst terug.
- Leg je baby aan de borst zodra hij de eerste tekens van honger vertoont. Wacht niet tot hij geagiteerd raakt en begint te wenen.
- Verander vaak van positie.
- Laat de melk opdrogen op je tepels na de borstvoeding.
- Vervang de melkcompressen (watten die je gebruikt om overtollige melk op te vangen), zodra ze vochtig zijn.

Lies, mama van Renée (6 maanden borstvoeding) en Jeanne (5 maanden borstvoeding).

“Natuurlijk wil je als mama het beste voor je kindjes en ik ben vol goeie moed begonnen met borstvoeding bij mijn eerste dochttertje Renée. De vroedvrouwen in het ziekenhuis legden onmiddellijk na de bevalling mijn baby'tje aan mijn borst. Ik wist er zelf niets van, dus ik liet hen maar doen. Ik zei dat ik wat pijn voelde aan mijn linkerborst, maar dat bleek normaal te zijn. De eerste nacht werd duidelijk dat Renée steeds op een verkeerde plek had gezogen. Met als gevolg dat ik een grote bloedblaar op mijn linkerborst had. Telkens Renée dronk, leek het alsof er kleine naalden in mijn borst werden geprikt. Maar ik dacht: als andere mama's dat kunnen, dan lukt mij dat ook! Na vier dagen werd ik uit het ziekenhuis ontslagen en thuis heb een zelfstandige vroedvrouw gevraagd om mij te helpen. Zij heeft mij aangeraden om de eerste weken borstvoeding te geven met een tepelhoedje. Na 6 weken was de bloedblaar zo goed als weg en kon Renée alsnog gewoon drinken. Ik ben zo blij dat ik heb volgehouden, want Renée en ik bleken een heel goed team! Ook twee jaar later, bij mijn dochter Jeanne, heb ik borstvoeding gegeven. En omdat ik toen al goed wist hoe het werkte, ging alles een stuk vlotter!”

STUWING VERMIJDEN

Drie of vier dagen na de bevalling, wanneer de moedermelkproductie echt op gang komt, kun je last hebben van stuwings. Je borsten zitten boordevol melk, zijn pijnlijk en voelen aan alsof ze elk moment kunnen ontploffen. Stuwings is er niet alleen door een verhoogde melkproductie, maar omdat je borsten een versterkte doorbloeding hebben. Als je je baby de eerste dagen vaak laat drinken, zal je merken dat je veel minder last hebt van stuwings. Ook later tijdens je borstvoeding kan je last hebben van stuwings. Dit komt dan vooral door een onevenwicht tussen vraag en aanbod.

- Leg je baby correct aan de borst.
- Maak gebruik van koude compressen tussen het voeden door en warme compressen vlak voor het voeden.
- Masseer je borsten door cirkelvormige bewegingen te maken.
- Druk een beetje melk uit je tepel om je borst soepeler te maken. Je baby zal zo gemakkelijker drinken.

ANDERE ONRUSTWEKKENDE TEKENS

Controleer regelmatig je borsten, bij voorkeur na de borstvoeding. Een rode, pijnlijke plek kan wijzen op een verstopt melkkanaaltje of een ontsteking.

S.O.S. borstvoeding

Weinig vrouwen zijn ervan op de hoogte, maar jonge mama's die moeilijkheden ondervinden met borstvoeding kunnen altijd hulp in roepen.

- De verpleegkundige van Kind & Gezin helpt alle kersverse moeders die dat willen. Bovendien heeft Kind & Gezin ook lactatiekundigen in huis die je tips kunnen geven.
- Ook een zelfstandige vroedvrouw, externe lactatiekundige of iemand van een borstvoedingsorganisatie kan je borstvoeding ondersteunen. De diensten van een zelfstandige vroedvrouw worden trouwens terugbetaald door je ziekenfonds.
- Je vindt een lactatiekundige in je buurt op www.bvl-borstvoeding.be. Een vroedvrouw in je omgeving, kan je vinden op de website van de Vlaamse Organisatie van Vroedvrouwen: www.vlov.be.
- Maar ook gewoon een gesprek met iemand uit je omgeving die ervaring heeft met borstvoeding kan wonderen doen.

Borstvoeding en vruchtbaarheid

Borstvoeding geven doet iets met je lichaam. Veel vrouwen menstrueren niet tijdens hun borstvoedingsperiode. Als je niet menstrueert en je geeft zowel overdag als 's nachts frequent de borst, dan is tot 6 maanden na de zwangerschap de kans dat je in verwachting geraakt in die periode minder dan 2%. Is een van deze voorwaarden niet vervuld, dan doe je er beter aan om een aanvullend anticonceptiemiddel te gebruiken zoals een condoom of de pil. De Wereld Gezondheids Organisatie (WGO) adviseert te wachten met het nemen van de pil tot zes weken na de bevalling.

Verzorging van jouw borsten

Borstvoeding geven vergt veel van je borsten. Daarom is een goede verzorging van je borsten geen overbodige luxe.

Trek regelmatig een vers gewassen bh aan als je last hebt van lekkende borsten. Daarbij gaat de voorkeur uit naar een katoenen (borstvoedings)bh, die uiteraard goed moet passen. Leg je kompressen in je bh om de lekkende melk op te vangen. Dan is het belangrijk dat je deze regelmatig vervangt. Was je tepels dagelijks en gebruik daarbij geen zeep en zeker geen ontsmettingsmiddel met alcohol.

Het is belangrijk dat de kliertjes op je tepelhof vochtig blijven, want die zorgen er voor dat je huid schoon en soepel blijft. Zeep en alcohol drogen die kliertjes net uit. Net na de borstvoeding, is het aan te raden je borsten niet af te vegen met een handdoek. Je laat de melkrestjes best even drogen aan de tepel. Zo voorkom en genees je tepelkloven. Trek geen bh of andere bovenkleding aan voordat je borsten helemaal droog zijn.



Je partner en borstvoeding

Als partner kun je geen borstvoeding geven, maar je rol bij de opvoeding is ook belangrijk. De eerste maanden zijn belangrijk om een hechte band met je kind op te bouwen.

Er zijn genoeg manieren om met je baby bezig te zijn: een badje geven, knuffelen, huid tegen huid liggen.... Er zijn genoeg gelegenheden om de band met je baby te versterken.

Zo leert je baby van bij de geboorte verschillende vormen van liefde, die niet noodzakelijk via de maag passeren.

Het is mogelijk dat je als partner tegenstrijdige gevoelens ondervindt, van trots tot jaloezie, maar die harmoniseren geleidelijk.



Borstvoeding buitenhuis

Het kan gebeuren dat je je kind ergens anders dan thuis moet voeden. Dit is even wennen, zelfs als je gewoon bij een vriendin op bezoek bent! Probeer zo ontspannen mogelijk te blijven. Zoek een rustig plekje op. Met aangepaste kledij kan je discreet en

gemakkelijk borstvoeding geven. Zie je het toch niet zitten om ergens anders te voeden? Dan doe je het gewoon niet en kolf je thuis melk af voor je vertrekt (zie verder).

Werken en borstvoeding

Veel vrouwen stoppen met borstvoeding geven, zodra ze terug gaan werken. Krijg jij de kans en zie je het zitten om je borstvoeding te combineren met werken? Dan is dit zeker mogelijk! Het is wettelijk geregeld dat werkneemsters die borstvoeding geven het recht hebben om hun arbeidsprestaties te schorsen om hun kind met moedermelk te voeden en/of melk af te kolven. De borstvoedingspauze mag een half uur duren. De werkneemster die ten minste 7,30 uren werkt, heeft recht op twee pauzes. Deze schorsing wordt niet door de werkgever bezoldigd. Je hebt wel recht op een uitkering van de ziekte- en invaliditeitsverzekering. In samenspraak met je werkgever moet je een akkoord bereiken dat bepaalt op welke ogenblikken je de pauze neemt. Van het recht op borstvoedingspauzes kan je gebruik maken tot negen maanden na de geboorte. Informeer je bij je ziekenfonds.

AFKOLVEN VAN MOEDERMELK?

Wanneer je baby om één of andere reden niet aan de borst kan drinken, kan je de melk afkolven. De meeste vrouwen kiezen voor een afkolfapparaat, anderen vinden het makkelijker om met de hand te kolven. Er bestaan verschillende afkolfapparaten: toestellen die op batterijen werken en elektrische kolven.

De eerste keer dat je afkolft zal je misschien niet veel melk geven, maar na verloop van tijd raak je er vertrouwd mee.

Volgende tips helpen je om met succes af te kolven:

- Ga in een rustige en ongestoorde ruimte zitten.
- Zorg dat je het lekker warm hebt. Verwarm eventueel je borsten met een warmtebron.
- Ontspan je. Zo krijg je makkelijker een toeschietreflex, waardoor de melk gaat stromen. Neem een foto van je kindje bij de hand. Dit kan je toeschietreflex stimuleren.
- Masseer je borsten zachtjes.

Ga door met afkolven zolang de melk blijft stromen. Wanneer de melk niet toeschiet, kun je het beter later opnieuw proberen.

Uiteraard ga je hygiënisch te werk.

Zorg steeds voor propere handen, een schoongemaakte kolf en een schone omgeving.

Als je op het werk afkolft, zorg dan dat je de moedermelk afgekoeld (0-4 °C) kan vervoeren.

Op kamertemperatuur (max. 25°C) kan je de melk 4 uur bewaren. Toch zet je na het afkolven de melk best zo snel mogelijk in de koelkast en liefst achterin. Bewaar afgekolfd moedermelk maximaal 3 dagen in de koelkast.

Wil je de afgekolfd melk langer bewaren? Vries ze dan in op de volgende manier:

- Koel de melk af onder stromend water of zet ze enkele uren in de koelkast.
- Dek het af en zet de datum erop.
- Bij een temperatuur van -18 °C of lager kan ingevroren moedermelk 3 tot 6 maanden worden bewaard.
- Hou er rekening mee dat er altijd een verlies aan afweerstoffen is, als de moedermelk een poosje blijft bewaard. Ook de smaak, geur en het uitzicht kan veranderen. De kwaliteit blijft dezelfde.

Borstvoeding afbouwen

Je kiest als mama natuurlijk zelf hoe lang je borstvoeding wilt geven. Zolang dit goed gaat en zowel jij als je kindje voelen er zich goed bij, kan je dit blijven doen. Maar voor elke mama komt er een moment dat de borstvoeding moet worden afgebouwd. Als je kindjes bijvoorbeeld vast voedsel beginnen eten, is het belangrijk om op tijd die melkmaaltijd af te bouwen zodat je borsten hieraan kunnen wennen. Denk je er aan om af te bouwen, dan doe je dit best geleidelijk aan. Zowel voor jou als voor je baby is dat beter. Je begint best door borstvoeding af te wisselen met flesvoeding. Door geleidelijk aan minder borstvoeding te geven, zal ook je melkproductie systematisch verminderen. De eerste dagen kan je wat last hebben van stuwings, maar na een paar dagen verdwijnt dat. Als je erge spanning voelt, kan je best je borsten afkolven. Zo wordt de stuwings minder. Bouw de voeding verder af wanneer je geen last meer hebt van stuwings.

Nathalie, mama van Robin (13 maanden borstvoeding) en Alice (16 maanden borstvoeding).

"Ik had gelezen dat baby's die borstvoeding krijgen, minder gevaar lopen om een allergie te ontwikkelen. Omdat mijn man en ik zware allergieproblemen hebben, heb ik beslist om mijn zoontje zo lang mogelijk borstvoeding te geven. Naarmate de maanden vorderden, kreeg ik meer en meer plezier in borstvoeding geven. Toen ik opnieuw aan het werk moest gaan, kon ik mij niet voorstellen dat ik ermee zou moeten stoppen. Ik wist wel dat er zoiets bestond als borstvoedingspauzes, maar in mijn omgeving bleek niemand daarin te geloven. Ik heb er mij toch aan gewaagd en het is vlug een routine geworden. Ik nam 's morgens al het nodige mee, organiseerde mijn dag zo dat ik zeker twee pauzes kon nemen van een half uur en waarschuwde mijn collega's dat ik dan niet beschikbaar was. Toen mijn zoontje begon te eten, nam zijn behoefte aan melk af. Poedermelk heb ik nauwelijks hoeven kopen, al hield ik er wel altijd bij de hand. Ik had geen zin om me slaaf te voelen van mijn borstvoeding. Borstvoeding geven beviel mij zo goed, dat ik het twee jaar later met evenveel plezier en succes heb gedaan bij mijn dochter."



Nuttige adressen

Vzw Borstvoeding

Iepersestraat 89 - 8890 Moorslede

Tel.: 051 77 18 03

info@vzwborstvoeding.be

www.vzwborstvoeding.be

Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding - VBBB

Leemputstraat 57 - 2600 Berchem

Tel.: 03 281 73 13 - Fax: 03 281 73 14

www.vbbb.be/contact

www.vbbb.be

La Leche League Vlaanderen

Koningin Astridlaan 155 - 2800 Mechelen

Tel.: 015 55 79 43

www.lalecheleague.be/contact

www.lalecheleague.be

Vlaamse Organisatie van vroedvrouwen – VBOV

Sint-Jacobsmarkt 84 - 2000 Antwerpen

Tel.: 03 218 89 67

info@vroedvrouwen.be

www.vroedvrouwen.be

Websites

www.borstvoeding.com

www.borstvoeding.nl

www.health.belgium.be/nl/FBVC

**Brochures en praktische
info** om u te helpen
www.mloz.be

De Onafhankelijke Ziekenfondsen groeperen: