

Borstvoedings *courant*



Lichaamscontact
bevordert borstvoeding,
hersenen en hormonen

P2

Borstvoeding en
de rol van de partner

P3

Gratis advies van de
Borstvoedingslijn:
tel 088 77 77 680



English?

For more information in
English please visit
www.kellymom.com

Onze tips voor het slagen van borstvoeding

Je kunt gelukkig veel doen om de slaagingskansen van borstvoeding te vergroten. Hier tref je onze beste tips aan om van borstvoeding een succes te maken:

- ♥ Bereid je goed voor tijdens je zwangerschap en laat je uitgebreid informeren. Op onze website www.naviva.nl tref je een actueel overzicht aan van bijeenkomsten bij jou in de buurt. De site www.borstvoeding.nl is daarnaast een goed startpunt voor het vinden van informatie.
- ♥ Direct na de geboorte is het belangrijk om huid-op-huid-contact te maken met jullie kindje.
- ♥ Voed op verzoek: je baby bepaalt zelf hoe vaak en hoe lang hij wil drinken.
- ♥ Laat je baby de eerste maanden bij jullie op de kamer slapen, zodat je zijn voedingssignalen hoort en het geven van borstvoeding makkelijker verloopt.
- ♥ Luister goed naar je lichaam: pijn of een ongemakkelijk gevoel tijdens het voeden is een teken dat er iets niet goed gaat. Gelukkig kun je daar in veel gevallen mee geholpen worden.
- ♥ Gebruik in de eerste weken liever geen flesje of fopspeen.
- ♥ Maak gebruik van een kolf als je niet (meer) de hele dag bij je baby in de buurt kunt zijn, bijvoorbeeld als je weer aan het werk gaat of een week-endje weg bent.
- ♥ Vanaf je moment van aanmelding bij Naviva tot de eerste verjaardag van je kindje kun je voor al je vragen en zorgen gratis contact opnemen met onze Borstvoedingslijn via 088 77 77 680.
- ♥ De vrijwillige organisaties Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (www.borstvoedingnatuurlijk.nl) en La Leche League (www.lalecheleague.nl) voorzien je graag van advies en je kunt er terecht voor veel waardevolle informatie.

Wereld Borstvoeding Week 2016

In week 40 vieren wij met veel andere Europese landen de Wereld Borstvoeding Week. Dit jaar is het thema 'Een sleutel tot duurzame ontwikkeling'. Borstvoeding is een sleutelement om ons na te laten denken over de waarde van ons welzijn vanaf de geboorte, hoe we elkaar respecteren en hoe we zorgen voor de wereld die we samen delen. Meer hierover lees je op www.wereldborstvoedingsweek.nl.

Jaarlijkse informeren wij met onze Borstvoedingscourant (aanstaande) ouders en professionals over het belang van borstvoeding. We willen borstvoeding op een positieve manier promoten en stimuleren. Met handige tips, goede adviezen en in nauwe samenwerking met andere organisaties. We wensen je veel leesplezier toe en hopen je te inspireren!

Werkgroep Borstvoeding Naviva Kraamzorg

Lichaamscontact bevordert borstvoeding, hersenen en hormonen



Meteen na de geboorte wordt je baby zodra het kan op jouw blote buik en borst gelegd. Een prachtig moment om dit eerste huid-op-huid-contact te ervaren. Bovendien helpt het je kindje om op temperatuur te blijven en borstvoeding op gang te brengen. Rachel Verweij toont met haar onderzoek 'Hongeren naar huidcontact' aan dat lichaamscontact een aantal andere positieve effecten heeft op de hersenen en het hormoonstelsel van baby's.

Directe effecten van huid-op-huid-contact

Er is vooral onderzoek gedaan bij premature geboren baby's naar de effecten van huid-op-huid-contact. Baby's die veel en regelmatig bij vader of moeder buidelen of kangoeroeën (bloot op borst of buik leggen), hebben in vergelijking met baby's die dat niet doen:

- ♥ Een stabielere ademhaling en hartslag en minder last van apneu.
- ♥ Een hogere lichaamstemperatuur
- ♥ Een lagere cortisolspiegel (stresshormoon)
- ♥ Een beter functionerend afweersysteem
- ♥ Minder en kortere huilmomenten
- ♥ Een beter gereguleerde slaap- en waakcyclus
- ♥ Een hogere bloedsuikerspiegel
- ♥ Een verhoogde afgifte van het groeihormoon

Troosten

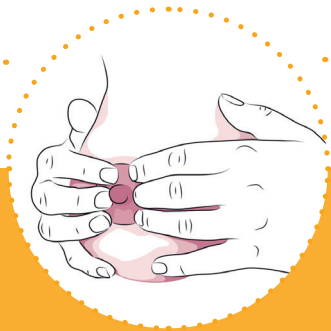
Je kindje oppakken en bij je nemen is een van de meest effectieve om te troosten.

Dat weet iedere ouder en blijkt uit onderzoek. Lichaamscontact maakt hormonen vrij bij je baby die stressreacties tegengaan. Het geven van borstvoeding doet dat ook. Borstvoeding combineert het lichaamscontact met zuigen en een lactosegift en deze werken beide stressverminderend. Hoeveel lichaamscontact jouw baby nodig heeft is moeilijk te zeggen. Dat verschilt van kind tot kind. Ga als ouder vooral in op de behoeften van je kindje, dat is belangrijker dan de precieze hoeveelheid contact.

Hechting

Regelmatig huid-op-huid-contact is bevorderlijk voor de hechting tussen de baby en zijn ouders. Verderop lees je hoe ook vaders en partners dit belangrijke lichaamscontact niet hoeven te missen. Door je kindje regelmatig te buidelen of kangoeroeën, maakt je lichaam meer prolactine aan. Dit stofje stimuleert de borstvoeding en versterkt moedergevoelens.

bron: borstvoeding.com



Minder last van stuwing met RPS

Na je bevalling stroomt meer bloed en lymfevocht naar je borsten om borstvoeding op gang te brengen. Je borsten zijn gevulder, voelen 'vol' aan en aders worden zichtbaar. Dit proces heet stuwing en kan een pijnlijk gevoel opleveren. Je tepelhof kan vol en stug aanvullen, waardoor je tepel vervormt of vlakker wordt. Dit kan het aanhebben van je baby bemoeilijken. Met behulp van zogenaamde Reverse Pressure Softening (RPS) kun je de tepelhof soepeler maken. RPS is een soort massage: zachte druk zorgt ervoor dat opgehoopt vocht zich verplaatst. Het bevordert de toeschietreflex en dat draagt bij aan een goede melkstroom. RPS kan het best vlak voor het aanleggen worden toegepast en werkt zo:

- ♥ Zet je vingertoppen van een of beide handen in een gesloten kringetje rond je tepel op je tepelhof. Je nagels raken de tepel niet.
- ♥ Geef 1 minuut een constante, zachte druk in de richting van je borstkas. De druk richt zich op de overgang van de tepelhof in de tepel. Je vingertoppen vormen als het ware putjes in je tepelhof.
- ♥ Bij flinke stuwing kun je nu eventueel met de hand wat melk afkolven om de borst aan de voorkant iets soepeler te maken.
- ♥ Leg nu je baby goed aan, zodat hij effectief aan de borst kan drinken.

bron: [vereniging borstvoeding natuurlijk](http://verenigingborstvoedingnatuurlijk.nl)

gebruik fopspeen

Het gebruik van een fopspeen kan ertoe leiden dat je baby minder of onduidelijke voedingssignalen geeft. Voedingen kunnen hierdoor onbedoeld worden uitgesteld of overgeslagen. Wees dus zeker de eerste tijd terughoudend met het gebruik ervan.

Borstvoeding en de rol van je partner

Vaders spelen een belangrijke rol in het stimuleren en in stand houden van borstvoeding. Veel ouders zijn zich daar onvoldoende van bewust. Helaas worden vaders nogal eens vergeten als het gaat om voorlichting over borstvoeding. Dat is jammer, want moeders die wat langer met de borst voeden, geven aan dat de ondersteuning van hun partner heel belangrijk is.



De fles is het symbool geworden voor babyvoeding en -verzorging. Veel mensen denken daardoor dat het niet uitmaakt voor welke voeding je kiest. De meeste vrouwen vinden de keus voor borstvoeding vanzelfsprekend: het is hen op het lijf geschreven. Bij mannen ontbreekt deze vanzelfsprekendheid. Mannen associëren borsten in eerste instantie met seks. Goede voorlichting over de invloed van borstvoeding op de gezondheid van moeder en kind helpt vaders het belang van borstvoeding in te zien.

Vaders kunnen zich een buitenstaander voelen naast het borstvoedende duo. Een baby weet de eerste maanden niet dat hij los van zijn moeder bestaat. Dat komt pas in het tweede halfjaar als hij uit eigen beweging van zijn moeder vandaan kruipt en rolt. Vaders kunnen dan wel geen borstvoeding geven, maar voor al het overige kan hij net zo goed met de baby knuffelen,

spelen en wandelen. Iedere vader kan daar de invulling aan geven die bij hem past. Met de komst van een kind verandert de relatie tussen de ouders. Je hebt niet alleen meer een relatie met je partner, maar ook met je kind. Praat regelmatig over alle gevoelens die het ouderschap losmaakt. Zie elkaar als een team: allebei leveren jullie een eigen belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van je kind.

Ook de seksuele relatie tussen ouders verandert met de komst van een kind. De ene moeder heeft minder en de ander juist meer zin in seks. Sommige moeders ervaren dat hun lichaam niet meer van hen is. Met een baby die borstvoeding krijgt, is er veel meer intiem lichamelijk contact dan voor die tijd. Je behoefte aan knuffelen en vrijen kan hierdoor verminderen. Naarmate je went aan je nieuwe rol, wordt deze behoefte vanzelf weer groter. Het helpt

jullie relatie om over deze zaken te praten en jullie gevoelens te delen, hoe lastig het dan ook mag zijn om erover te beginnen.

Zeker in de eerste periode is een baby nog zo klein. Hij lijkt weinig meer te doen dan eten, slapen, poepen en huilen. Vaders kunnen hierdoor aan het twijfelen slaan over hun rol. Voor hun gevoel zijn ze weinig meer dan een veredelde babyverzorger. Als de baby wat ouder is en meer kan, gaan vaders zich intensiever bezighouden met hun kindje. Toch kun je er als vader vanaf de eerste dag echt voor je baby zijn. Je kunt weliswaar geen borstvoeding bieden, maar je kunt je baby wel degelijk troost bieden. Hou hem dicht, liefst met huid-op-huid-contact, tegen je aan om hem te troosten en gerust te stellen. Een draagdoek is daarvoor ideaal. Je zult merken dat jullie kindje daar net zo van geniet als jij.

bron: La Leche League

Borstvoeding geven als je weer gaat werken

De kinderopvang, een gastouder of oppas neemt de zorg voor je kindje over als jij weer aan het werk gaat. Er zijn verschillende manieren om je baby ook dan borstvoeding te geven. In de meeste gevallen zul je als moeder op je werk gaan afkolfen.

Oefenen met de fles

Als het voeden zonder problemen verloopt kun je vanaf zes weken gaan oefenen met de fles. Dit vraagt een andere drinktechniek dan aan de borst. Start daarom niet te vroeg met het introduceren van een fles of speen. Start met een hoeveelheid van 20 tot 30 milliliter en bouw dit rustig op. Het gaat om de techniek, niet de hoeveelheid. Als je dit een aantal keren per week blijft oefenen, verleert je baby dit niet. Sommige baby's willen niets van de fles weten. Het kan dan helpen dat iemand anders dan de moeder de fles geeft. Oefenen als je kindje geen honger heeft, kan ook werken. Daarnaast kun je in plaats van een fles ook met een kopje, lepel, tuitbeker, softcup of bekertje oefenen.

Hoeveel en hoe vaak?

Sommige baby's drinken drie flessen van 120 ml, andere veel vaker kleine beetjes.

En sommige baby's drinken minder uit de fles en halen de 'schade' aan de borst weer in. Om te starten laat je de fles net zo vaak aanbieden als het gemiddelde aantal borstvoedingen. Het liefst op verzoek. Als je de afgekolfde porties meebrengt in porties van 50 ml, kan de opvang of oppas kijken hoeveel porties nodig zijn om per keer aan de baby te geven. Als je thuis bepaalde rituelen hebt voor, tijdens of na het voeden, bespreek deze dan met oppas of opvang.

Moedermelk bewaren

Afgekolfde melk kun je in de koelkast op 4°C drie dagen probleemloos bewaren. Invriezen kan ook. De melk blijft dan tot zes maanden goed. Vries de melk direct na het kolven in en noteer altijd de datum waarop je hebt gekolfd op het zakje, flesje of bakje. Zet ingevroren melk de dag voordat je het meeneemt alvast in de koelkast, zodat het kan ontdooien. Op de meeste dagverblijven en opvangen kun je een paar porties in laten vriezen. Gaat er eens een flesje om, dan is er altijd reserve in huis.

bron: La Leche League

tip!

Op de website
www.moedermelknetwerk.nl
vind je erg veel nuttige
informatie over kolven





Clënten kunnen ons bellen voor allerlei vragen over borstvoeding

'Als lactatiekundige ben ik bezig met alles rondom borstvoeding. Je kunt dan denken aan het informeren en begeleiden van moeders, maar ook het scholen en trainen

van onze kraamverzorgenden. Natuurlijk werken mijn collega's en ik ook veel samen met verloskundigen, gynaecologen en andere partijen in de geboortezorg. Ik beman daarnaast de borstvoedingslijn. Clënten, maar ook collega's uit de kraamzorg en verloskundigen, kunnen ons bellen voor allerlei vragen over borstvoeding.'

kunnen we in overleg met de vader of moeder doorverwijzen naar een lactatiekundige in de buurt. Zij kan dan langskomen voor een observatie en 'in het echt' assisteren, zodat de borstvoeding een grotere kans van slagen heeft. Borstvoeding is belangrijk en daarom vergoeden veel zorgverzekeraars de hulp die je van een lactatiekundige krijgt. Voor meer informatie kun je een kijkje nemen op www.nvlborstvoeding.nl.'

'Als je zwanger bent, krijg je de vraag om na te denken over hoe je je kindje straks wil voeden. In alle regio's worden over dat onderwerp veel themabijeenkomsten en voorlichtingsavonden georganiseerd. Ik wil je vooral als tip meegeven zo'n bijeenkomst te bezoeken. Je krijgt niet alleen op een prettige manier veel informatie en handige tips, het is bewezen dat de slagingskans van borstvoeding groter is als je vooraf goed ingelicht bent.'

'Met onze borstvoedingslijn is het nog gemakkelijker geworden om mensen te helpen. Voorafgaand aan de kraamweek, bijvoorbeeld als de moeder een negatieve ervaring heeft gehad met borstvoeding. Of na de kraamweek, als je bijvoorbeeld weer gaat werken en wilt gaan kolven. En natuurlijk in de kraamweek zelf, als alles nieuw en onwennig is, kan ik met mijn collega die bij jou thuis is een plan maken om jou en je kindje te helpen. Als dat samen lukt en jij blij bent met onze hulp, ben ik dat ook!'

Marlinda Roes
Lactatiekundige Naviva

Marlinda Roes is een van de lactatiekundigen van Naviva Kraamzorg. Een lactatiekundige is een expert op het gebied van borstvoeding. Marlinda zet haar kennis en kunde in om (aanstaande) moeders voor te bereiden op en te adviseren over het geven van borstvoeding. Dankzij de inzet van Marlinda en haar collega's lukt het ons om in heel veel gevallen borstvoeding te laten slagen. Ze vertelt je graag meer over haar bijzondere werk.

gratis advies van de Borstvoedingslijn

Als cliënt van Naviva Kraamzorg kun je vanaf je aanmelding tot de eerste verjaardag van je kindje gratis bellen met onze Borstvoedingslijn. Je kunt er terecht voor al je vragen, twijfels en advies over borstvoeding: van voorbereiding tot kolven, van voedingshouden tot verantwoord afbouwen. De gratis advieslijn is er ook voor professionals in de geboortezorg en onze kraamverzorgenden in het veld. Met goede voorlichting, eerlijke informatie en nuttige adviezen helpen we de slagingskans van borstvoeding te vergroten.



team lactatiekundigen

contact

De Borstvoedingslijn is 7 dagen per week van 08.00 - 20.00 uur bereikbaar op 088 77 77 680.

wij respecteren jouw keuze

Naviva Kraamzorg onderschrijft het belang van borstvoeding. Als jij kiest of moet kiezen voor fles- of kunstvoeding respecteren wij jouw keuze volkomen. We doen er alles aan om jou in je keuze zo goed mogelijk van dienst te zijn.

volgens de regels

Naviva Kraamzorg werkt volgens de tien vuistregels voor het welslagen van borstvoeding zoals opgesteld door UNICEF en de WHO. Elke drie jaar toetst de Stichting Zorg voor Borstvoeding ons hierop.

islamitische achtergrond

Op Facebook vind je de pagina van de Islamitische Borstvoedingsorganisatie Halimah met daarop veel ervaringen, tips en adviezen van moeders met een Islamitische achtergrond.

Samenstelling en eindredactie

Hanneke Briër
Roderic Rosenkamp
Team Lactatiekundigen

Vormgeving

Camilla Oostewechel

Fotografie

Marieke Lubbers
Paulien Menzel

Druk

Ctrl-P, Hengelo

De Borstvoedingscourant 2016 is een uitgave van Naviva Kraamzorg b.v. in het kader van de Wereld Borstvoeding Week. Niets van deze uitgave mag op welke wijze dan ook worden veeelvoudigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande toestemming van de rechthebbende. Hoewel deze uitgave met grote zorgvuldigheid is samengesteld, aanvaardt Naviva Kraamzorg b.v. geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele schade als gevolg van mogelijke onjuistheden of onvolledigheden in deze uitgave.