



BORSTVOEDING: EEN GOEDE START



Universitair Ziekenhuis Brussel



Eenheid Neonatalogie

02 477 60 65

VOORWOORD

Exclusieve borstvoeding is tot de leeftijd van 6 maanden de ideale voeding voor baby's omdat moedermelk alle voedingselementen bevat die een baby nodig heeft. Moedermelk heeft ook beschermende eigenschappen waardoor de kinderen minder risico hebben op infecties (oorontsteking, luchtweg- en darminfecties). Tenslotte is moedermelk licht verteerbaar waardoor er minder maagdarfstoornissen en voedsel-allergieën voorkomen.

Om dezelfde redenen is het erg waardevol dat u als moeder van een baby die te vroeg geboren is, kiest om borstvoeding te geven. Het zal in het begin misschien stapsgewijs verlopen en veel inzet en doorzettingsvermogen vragen maar het zal lukken.

En als het toch wat moeilijker gaat of u wordt geconfronteerd met twijfels of problemen, dan kan u steeds terecht bij ons team neonatologie, materniteit en verloskwartier.

INHOUD

SKIN TO SKIN / KANGOEROEËN	4
BORSTGEWENNING EN INITIATIE	5
BORSTVOEDING	6
Mogelijke houdingen	6
Goed aanleggen	7
Gebruik van een tepelhoedje	8
Hongersignalen	8
AFKOLVEN	9
De toeschietreflex	9
Materiaal	10
Hygiëne	11
Afkolven van moedermelk in het ziekenhuis	11
Afkolven van moedermelk thuis	12
Bewaren van moedermelk	13
TOT SLOT	14

SKIN TO SKIN / KANGOEROEËN

Baby's die op onze eenheid verblijven, hebben naast hun verzorging ook veel nood aan lichamelijk contact. Wanneer de toestand van het kind het toelaat, wordt de baby op de blote huid van mama of papa gelegd en toegedekt om temperatuurverlies te voorkomen. Het huidcontact bevordert de ademhaling, hartslag en de emotionele ontwikkeling van het kind. Frequent lichaamscontact tussen moeder en kind bevordert ook de moeder-kind binding en de melkproductie.



Huid op huid contact (skin-to-skin) meteen na de geboorte en gedurende minimum 1 uur (als de toestand van de baby het toelaat) heeft de volgende positieve effecten op de baby:

- meer kans dat de baby zelf de borst zal nemen,
- meer kans dat de baby goed zal happen,
- een stabiele en normale huidtemperatuur,
- een stabiele en normale hartslag en bloeddruk,
- hogere bloedsuikers (colostrum),
- de baby zal minder snel huilen,
- een langere exclusieve borstvoedingsperiode.

BORSTGEWENNING EN INITIATIE

De eerste stap naar borstvoeding is de borstgewenning. De baby wordt ter hoogte van de tepelzone gelegd om de tepel en het tepelhof te kunnen verkennen en aan de tepel te gaan sabbelen, likken, voelen en ruiken. Het is de bedoeling dat de baby op verkenning gaat en niet gedwongen wordt om aan de borst te drinken. Daarom is het aangewezen dat de moeder voor de borstgewenning eerst afkolft.

In een tweede stap volgt de borstvoedingsinitiatie. Met de verpleegkundige / vroedvrouw wordt overlegd om de borst vooraf wel of niet af te kolven. De moeder neemt een borstvoedingshouding aan en de baby leert om naar de tepel toe te happen, de tepel in de mond te nemen en te zuigen. De baby heeft nog een prematuur drinkgedrag

en zal de tepel nog regelmatig loslaten. Stilaan zal de baby leren om het zuigen, slikken en ademen te coördineren en een matuur drinkgedrag te ontwikkelen.

Vanzelfsprekend kan borstgewenning pas starten als de toestand van de baby stabiel is en enkel op de momenten dat de baby goed wakker is. Omwille van de verhoogde kwetsbaarheid van uw baby, is een goede hygiëne erg belangrijk.

De duur van de borstgewenning en het leren drinken verschilt van kind tot kind. Dat het in de beginperiode niet zo goed lukt, is niet ongewoon want uw baby moet nog bijleren. Gun elkaar voldoende tijd, dan zal het zeker lukken en kan u uw baby volwaardige borstvoeding geven.

BORSTVOEDING

Vanaf 34 weken kan een baby stilaan echt drinken. Hoe snel het proces verloopt van de eerste slokjes tot het goed drinken aan de borst, is op voorhand niet te zeggen. Dit hangt af van de ontwikkeling en de algemene conditie van uw baby.

Bij een voldragen baby lukt het meestal binnen de 24 uur maar een prematuur geboren baby heeft meer tijd nodig.

Soms is er dagelijks wat vooruitgang en soms moet u ook een week wachten voordat uw baby het volgende stapje zet. Blijf vertrouwen hebben in uzelf en in uw baby.

Bouw de borstvoeding rustig op en probeer uw borst ontspannen aan te bieden. Kijk hoe uw baby hierop reageert en tracht er een fijne ervaring van te maken. Aandringen is niet nodig. Uw baby krijgt voldoende sondevoeding ter aanvulling.



Doorschuifhouding

Mogelijke houdingen

Tracht een houding te vinden die voor u beiden aangenaam en ontspannen is. Dit kan zittend of liggend zijn maar belangrijk is dat u altijd buik aan buik ligt met uw baby.

Mogelijkheden zijn:

- op uw schoot
= Madonnahouding,
- de rugbyhouding,
- op uw rug,
- op uw zij,

- de doorschuifhouding.
De premature baby ligt op schoot zoals bij de rugbyhouding, maar de moeder ondersteunt haar borst met de hand aan de kant van de borst die zij aanbiedt en haar kind met de andere arm. De doorschuifhouding zorgt voor veel steun en is voor een prematuur kindje doorgaans de beste houding.

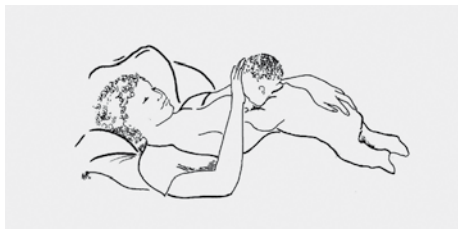
BORSTVOEDING



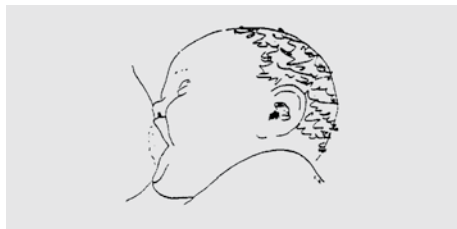
Madonnahouding



Rugbyhouding



Ruglig



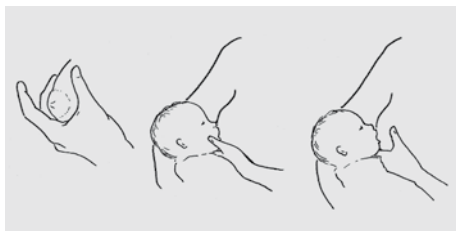
Zijlig

GOED AANLEGGEN

Zorg bij het aanleggen dat uw tepel en tepelhof goed omsloten worden, met de lipjes naar buiten gekruld. Door uw baby goed aan te leggen zal het zuigen vlotter op gang komen en vermindert u het risico op tepelkloven en pijnlijke tepels.

U hoort uw baby nu slikken en ademen zonder de tepel los te laten. Uw baby drinkt met teugjes, stopt af en toe en begint opnieuw te drinken. Krachtig zuigen kunt u als volgt

herkennen: de oren en kaakjes bewegen mee en u ziet geen kuiltjes in de wangen.



BORSTVOEDING

GEbruik VAN EEN TEPELHOEDJE

Soms kan een tepelhoedje helpen om het drinken aan de borst te stimuleren of te ondersteunen.

Na elk gebruik reinigt u het hoedje met water (eerst koud en dan warm water) en bewaart u het in het daarvoor bestemde recipiënt.



1 maal per dag moeten tepelhoedje en recipiënt gesteriliseerd worden in een stoomsterilisator of gedurende 3 minuten in kokend water.

HONGERSIGNALLEN

Herkenbare hongersignalen bij baby's zijn:

- alert en zoekend rondkijken,
- armpjes plooiën en vuistjes ballen,
- vuistjes naar mond brengen,
- hevig op de tong zuigen,
- snuffelen rond de borst,
- smakkende geluiden maken.

Bij premature kindjes zijn hongersignalen niet altijd duidelijk. Daarom zijn ze geen betrouwbare indicator om het tijdstip van de volgende voeding te bepalen.

Huilen is evenmin een goede indicator. Baby's kunnen om heel andere redenen huilen of ze beginnen pas te huilen als ze al (te) lang honger hebben.

Daarom zal uw baby zeer regelmatig voeding krijgen. De hoeveelheden worden strikt gecontroleerd door uw baby voor en na elke voeding te wegen. De tijdstippen voor een volgende borstvoeding spreekt u verder af met de verpleegkundige / vroedvrouw.

Een baby die huilt is moeilijker aan te leggen!

AFKOLVEN

Moeders van baby's die nog niet zelf aan de borst drinken of die in het begin maar hele kleine hoeveelheden moedermelk nodig hebben, starten best binnen de eerste 6 uur na de bevalling met afkolven om de melkproductie goed op gang te laten komen en nadien ook te behouden. Het streefdoel is om een maximale melkproductie te bereiken vóór de baby die nodig heeft.

Toestellen om af te kolven zijn beschikbaar op de dienst materniteit.

Afcolven is een vaardigheid die geleerd moet worden. Het feit dat uw baby niet bij u verblijft, kan de melkproductie ook remmen.

In het begin is het resultaat vaak niet meer dan een paar druppels. De eerste dagen blijft

de melkproductie gering maar herhaaldelijk afkolven is belangrijk. U kunt de eerste dagen eventueel manueel afkolven en de melk opvangen in een lepeltje.

Voor u begint is het aangeraden om uw borsten zacht en langzaam te masseren om de toeschietreflex (de melkstroom) te bevorderen. Wanneer uw kind aan de borst drinkt komt de toeschietreflex automatisch op gang.

Om een goede melkproductie op te bouwen en te handhaven, is het aan te raden om 8 maal per dag af te kolven. Beide borsten worden afgekolfd, telkens zolang de melkstroom aanhoudt. Om besmetting van de moedermelk te voorkomen is een zorgvuldige hygiëne heel belangrijk.

Tips om de toeschietreflex te stimuleren

- zorg voor een ongestoorde omgeving,
- leg een warmtekompres op de borsten. Het bevordert de toeschietreflex,
- masseer de borsten voor u begint af te kolven,
- stress, pijn, zorgen over uw baby, kunnen belemmerend werken,
- dubbelzijdig afkolven bevordert de melkstroom en beperkt de tijdsduur van afkolven.

AFKOLVEN

MATERIAAL

Er zijn verschillende toestellen op de markt om moedermelk af te kolven. Meest belangrijk is dat het toestel praktisch is! Wij gebruiken op onze afdelingen neonatologie en materniteit de toestellen van Medela en Omni.

Met deze toestellen kan de zuigcyclus individueel worden ingesteld en is het mogelijk om zowel één- als tweezijdig af te kolven. De pomp en de afkolfset zijn zo ontworpen dat geen contact mogelijk is tussen de moedermelk en de pomp. Dit voorkomt interne beschadiging van de pomp en besmetting van de melk.

Bij iedere afkolfbeurt gebruikt u een nieuwe set om besmetting van de moedermelk door het gebruik van onrein materiaal te voorkomen.

Elke afkolfset bestaat uit een borstschild, een ventiel, een siliconenslangetje met aansluitstuk en een flesje. Na elke afkolfbeurt gooit u het gebruikte materiaal in de afvalzak.

De moedermelk wordt opgevangen in het daarbij geleverde flesje voor eenmalig gebruik. De flesjes worden geïdentificeerd d.m.v. een etiket met vermelding van de naam van uw kind, datum en uur van afkolven.



AFKOLVEN

HYGIËNE

Vuile handen maar ook propere handen kunnen vele bacteriën dragen die zeker niet in de moedermelk mogen terechtkomen.

Voor u het materiaal klaarzet en gaat afkolven, moet u uw handen grondig wassen. Gebruik stromend water, vloeibare zeep en papieren handdoeken uit de dispenser. U kunt uw handen ook ontsmetten met handalcohol:



Techniek:

1. neem wat alcohol in 1 hand,
2. wrijf de handpalmen over elkaar, inclusief de polsen,
3. wrijf over de linker handrug met de rechter handpalm en andersom,
4. wrijf de handpalmen tegen elkaar met verstregelde gespreide vingers,
5. wrijf de buitenkant van de vingers in de palm van de andere hand en andersom,
6. draai de duim van de ene hand in de gesloten andere hand. Doe dit voor beide handen,
7. hou de vingers bij elkaar, draai ze in de palm in de andere hand. Doe dit voor beide handen.

Uw borsten wast u dagelijks met water, liefst zonder zeep. Vóór elke afkolbeurt reinigt u de tepel en tepelhof met water.

AFKOLVEN VAN MOEDERMELK IN HET ZIEKENHUIS

- reinig het materiaal voor ieder gebruik. Breng Incidin®Foam op een zuivere doek en reinig het toestel. Laat even drogen,
- neem een flesje, plaats het ventiel en de schroefdop op de fles en schroef vast. Sluit de slang aan op het toestel,
- plaats het borstschild op de borst. Zorg ervoor dat de tepel in het midden van het borstschild ligt,
- zet het afkolfapparaat aan en regel de zuigkracht. Begin met een lage zuigkracht waarbij de korte, pompende zuigbeweging het zuigen van de baby nabootst,

AFKOLVEN

- zodra de melk begint te lopen, kunt u van korte pompende zuigbewegingen overschakelen naar een ritmisch zuigen met een hogere zuigkracht. Gebruik de sterkste zuigkracht die u verdraagt, maar die geen pijn doet!,
- neemt de melkstream af, verbreek na de laatste druppeltjes melk het vacuüm en wissel van borst. U kunt tussenin nog even masseren. Met een enkelvoudige, elektrische kolf moet u ongeveer 30 minuten rekenen om beide borsten leeg te kolven. Dubbelzijdig kolven (2 borsten samen) duurt ongeveer 10 minuten. Vraag hierover info aan de verpleegkundige,
- door uw borsten vaak leeg te kolven verhoogt de melkproductie. We raden minstens 8 maal per dag aan. Praktisch betekent dit overdag om de 2 à 3 uur en 's nachts ten laatste elke 5 à 6 uur. Gespannen borsten wijzen erop dat er teveel melk is,
- vul de flesjes volledig of tot de melkstream afneemt. Herverdeel de melk nadien volgens de hoeveelheid die uw baby nodig heeft. U kunt dit eerst navragen bij de verpleegkundige / vroedvrouw,

Stop pas met afkolven als de borsten volledig leeg zijn.

Na het afkolven verwijdert u het flesje van het borstschild en draait u er onmiddellijk de schroefdop op zonder deze aan de binnenkant aan te raken.

Voorzie elk flesje van een etiket met:

- naam en voornaam
- datum en uur van afkolven

Plaats het flesje zo snel mogelijk in de koelkast of diepvriezer of vraag een verpleegkundige / vroedvrouw om dat te doen.

Afkolven mag geen pijn doen! Pijn is een signaal van irritatie of beschadiging van de tepel of tepelhof.

'Oefening baart kunst'; dit geldt zowel bij borstvoeding als bij afkolven. Wees in het begin tevreden met enkele druppeltjes die u hebt kunnen afkolven. Uw baby heeft maar een klein buikje en heeft nog niet veel nodig. De paar druppels kunnen we alvast aan uw baby geven.

AFKOLVEN VAN MOEDERMELK THUIS

Thuis kunt u een toestel huren via de uitleendienst van de mutualiteit of bij uw apotheek. De verpleegkundige op de afdeling kan u hierover meer uitleg geven. Ook thuis moet u hygiënisch tewerk gaan en onze voorschriften (zie p 11) opvolgen. Reinig het toestel steeds grondig voor elk gebruik. Flesjes en identificatielabels

AFKOLVEN

worden bij uw ontslag meegegeven. De afkolfsetjes kunt u thuis opnieuw gebruiken. Was deze setjes na elke afkolfbeurt grondig af en steriliseer ze 1 maal per dag.

Voor het transport van moedermelk maakt u gebruik van een zuivere persoonlijke koelbox of koelzak met voldoende koelementen. Ontdooide (>24u) of slecht vervoerde moedermelk mag niet meer gebruikt worden. Bij aankomst op de eenheid geeft u de moedermelk aan de neonatologie verpleegkundige / vroedvrouw, die ze in de koelkast of diepvriezer plaatst.

De koelbox of koelzak moet na gebruik gereinigd worden met water en zeep. Droog goed na en laat de box open tot een volgend gebruik.

Dit doet u als volgt:

- haal de verschillende delen uit elkaar. Spoel alles eerst met koud water om melkrestjes te verwijderen,
- reinig ze met warm water en een beetje afwasmiddel. Spoel grondig na met water,
- monteer het setje terug,
- steriliseer het in een sterilisator of in een kookpot gedurende 3 minuten. Een afwasmachine is een goed alternatief,
- bewaar het proper setje in een gestreken zuivere handdoek.

HOUDBAARHEID VAN MOEDERMELK

	Houdbaarheid van moedermelk			
	Achteraan in de koelkast (4°C)	Geïntegreerd vriesvak	In de diepvries (-15 tot -20°C)	Na het opwarmen
Afgekolfde moedermelk	24 uur	2 weken	6 maanden	1 uur
Ontdooide moedermelk	24 uur			1 uur

TOT SLOT

Door borstvoeding te geven kan u vanaf het begin zelf een belangrijke rol spelen in de zorg voor uw baby.

Op het moment dat uw baby naar huis mag komen zal u vermoedelijk nog wel eens twijfelen maar dat hoort bij de tijd die nodig is om uw baby beter te leren kennen. Hopelijk kunnen de extra zorgen nu gauw wegvallen.

Met borstvoeding heeft uw baby in ieder geval een goede start gekregen.



CONTACTGEGEVENS:

Werkgroep Borstvoeding

UZ Brussel
Laarbeeklaan
1090 Jette

02 477 60 65

Deze folder is indicatief en geeft enkel informatie van algemene aard. Niet alle mogelijke technieken, toepassingen, risico's zijn er in opgenomen. Volledige informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt afzonderlijk, wordt door arts en verpleegkundigen verstrekt. Volledige of gedeeltelijke overname van de tekst is uitsluitend toegestaan na voorafgaande toestemming van de verantwoordelijke uitgever.

Universitair Ziekenhuis Brussel

Laarbeeklaan 101

1090 Brussel

Tel: 02 477 41 11 - www.uzbrussel.be - info@uzbrussel.be

Verleenden hun medewerking aan deze brochure:

Mevr. Brenda van Delft, adjunct hoofdverpleegkundige

Mevr. Rita Vercurysse, hoofdverpleegkundige

Uitgave: mei 2009

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. A. Bougatef

