

Borstvoeding; een goede start met het A-B-C-model

De eerste dagen na de geboorte leg je samen met je baby de basis voor de hele borstvoedingsperiode. Voor een optimale start is het belangrijk dat je baby goed en vaak aan de borst gaat. Dat zorgt ervoor dat je baby voldoende voeding binnenkrijgt en dat je borsten optimaal gestimuleerd worden om moedermelk te maken. Met dit A-B-C-model raken jullie stap voor stap met elkaar en met borstvoeding vertrouwd.

A: Aanleggen

Een optimale start

Huid-op-huidcontact direct na de bevalling stimuleert het op gang komen van de borstvoeding. Het eerste uur na de bevalling zijn de meeste baby's wakker en alert. Een ideaal moment om je baby voor het eerst aan de borst te leggen.

Zo gaat je baby goed aan de borst:

- zorg dat je baby goed gesteund dicht tegen je aan ligt, met hoofd en lijfje in een lijn en met het neusje bij je tepel;
- het mondje wijd open;
- het tongtje naar voren over de onderkaak;
- zowel de tepel als een deel van de tepelhof in de mond; de tepel komt achter in de mond, bij de overgang tussen het harde en zachte gehemelte.



Zo drinkt je baby goed aan je borst:

- hij of zij heeft een grote hap borst in zijn of haar mond;
- de lipjes krullen naar buiten;
- je baby hoeft het hoofdje niet te draaien om bij de borst te kunnen;
- het neusje ligt vrij;
- het kinnetje raakt de borst;
- je voelt geen pijn;
- je baby drinkt eerst snel en na een poosje gaat hij of zij rustiger drinken;
- je hoort en ziet de baby slikken.

Drinkpatroon

Een voeding verloopt vaak als volgt:

- Net na het aanhappen maakt de baby snelle, korte bewegingen met de mond en tong. Hierdoor schiet de melk toe.
- De baby neemt grote slokken in een regelmatig tempo.
- De baby zal tussendoor ook even willen uitrusten om vervolgens weer verder te drinken.
- Als de baby loslaat of nauwelijks meer slikt, is de voeding beëindigd. De baby wil misschien nog aan de andere borst drinken tot hij of zij voldaan is.

B: Borstvoeding stimuleren

Hoe vaak en hoe lang aan de borst?

Borstvoeding is een kwestie van vraag en aanbod. Voor een goede moedermelkproductie is het belangrijk je baby bij de eerste hongersignalen direct de borst te geven. Je kunt bij elke voeding beide borsten aanbieden. Als je baby aangeeft genoeg te hebben aan één borst, kan je je baby hierin volgen. Het is dan wel belangrijk dat je baby vaak genoeg gevoed wordt, minimaal 8 keer per 24 uur, en dat de borstvoeding goed op gang is.

Hongersignalen

Vroege hongersignalen zijn:

- zuigbewegingen met de lipjes;
- sabbelen op vingertjes of knuistjes;
- bewegen van armen en benen;
- hoofdje draaien of zoeken met het mondje;
- mondje gaat open als de lipjes worden aangeraakt.

Huilen is een laat hongersignaal. Troost je baby eerst voordat je de borst aanbiedt.

Voedingsritme

Een baby drinkt de eerste weken minstens 8 tot 12 keer per etmaal. Veel borstgevoede baby's laten 's ochtends meer tijd tussen de voedingen en willen aan het eind van de middag en aan het begin van de avond vaker drinken.

Voedingsduur

Je baby zal drinken tot zijn of haar honger en zuigbehoefte is bevredigd. Sommige baby's drinken graag vaak en kort. Andere baby's drinken liever lang en melden zich minder vaak voor een voeding. Probeer de eerste dagen vaak te voeden zodat de borstvoeding goed op gang komt.

C: Calorieën intake

Drinkt je baby genoeg?

Het maagje van een pasgeboren baby is maar klein. De toename van de moedermelkproductie loopt gelijk met de toename van de maaginhoud van de baby.

De eerste dag zal je baby niet meer dan 2 tot 10 ml drinken per keer. De dag daarna zal hij of zij 5 tot 15 ml per voeding willen drinken en op de 3e dag tussen de 30 tot 60 ml per keer.

Om genoeg voedingsstoffen en energie per dag binnen te krijgen, moet een baby dus vaak drinken: minimaal 8 tot 12 keer per 24 uur.

Plasluiers en ontlasting

- Een baby heeft de eerste 2 dagen na de geboorte 1 tot 2 plasluiers per dag.
- Na het goed op gang komen van de melkproductie heeft een baby 6 tot 8 plasluiers per dag.
- Na het lozen van het meconium en na het op gang komen van de melkproductie heeft de baby 2 tot 5 keer per dag ontlasting.
- Vanaf dag 5 is de ontlasting geel van kleur.

Gewicht

- Pasgeboren baby's vallen na de geboorte iets af (5 tot 7% afvallen valt binnen de norm).
- De meeste baby's zijn op dag 10 terug op het geboortegewicht.

Het gaat goed met de baby

- indien hij of zij regelmatig drinkt en tevreden is na iedere voeding;
- indien hij of zij uit zichzelf wakker wordt voor de voedingen;
- indien hij of zij er gezond uitziet, een goede kleur heeft, levendig en actief is als hij of zij wakker is.



Geboortezorg

Borstvoeding; een goede start met het C-B-A-model

Moedermelk is extra belangrijk voor een baby die weinig reserves heeft (te vroeg geboren, te licht) of die veel energie verbruikt door ziekte. Maar bij die baby kan dan niet met het krijgen van voeding gewacht worden totdat hij of zij dit zelf uit de borst kan drinken en de borstvoeding zal op een andere wijze gestimuleerd moeten worden. Daarom wordt het normale A-B-C model (zie achterzijde) omgedraaid naar het C-B-A model. Ook nu wordt de basis gelegd in de eerste 3 dagen door optimaal de moedermelkproductie te stimuleren.

C: Calorieën intake

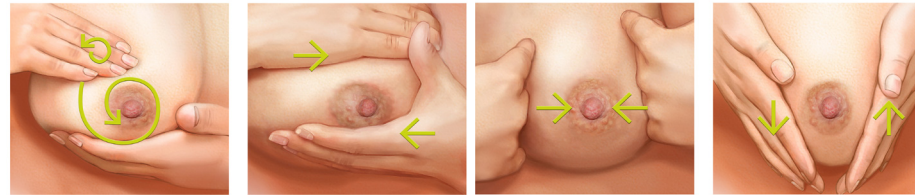
Kwetsbare baby's (te vroeg geboren, te licht of ziek) hebben calorieën nodig omdat ze weinig energiereserves hebben kunnen opbouwen of meer energie verbruiken dan normaal. Als borstvoeding dan (nog) niet kan, wordt er voeding gegeven met een sonde, cupje of eventueel een fles. Alle afgekolfde melk mag aan de baby gegeven worden totdat hij of zij verzadigd is. Maar vaak lukt het niet om direct voldoende moedermelk te kolven, vooral in de eerste dagen. Dan wordt er kunstvoeding bij gegeven. Wetende dat de baby voldoende calorieën krijgt, kan dan alle aandacht gericht zijn op borstvoeding stimuleren en uiteindelijk aanleggen. Pas als de baby niet meer zo kwetsbaar is en de moedermelkproductie goed op gang is, kan het normale A-B-C model voor de gezonde baby (weer) worden toegepast.

B: Borstvoeding stimuleren

Huid-op-huidcontact met je baby is niet alleen fijn voor beiden, maar het is een stimulant voor de melkproductie. Door dit intensieve contact komen de juiste hormonen die het op gang komen van de moeder melkproductie ondersteunen, gemakkelijk vrij. Verder kun je je moedermelkproductie stimuleren d.m.v. kolven. Hiermee begin je zo snel mogelijk, bij voorkeur al binnen het 1e uur na de bevalling. Starten binnen het 1e uur betekent dat de melk veel gemakkelijker zal stromen vanwege de aanwezigheid van het hormoon oxytocine dat direct na de bevalling in hoge dosering aanwezig is. Je kolft net zo vaak af als een pasgeboren baby zou drinken, minimaal 8 keer per 24 uur. Het elektrisch afkolven kan het beste ondersteund worden door met de hand na te kolven. De moedermelkproductie zal hierdoor sneller op gang komen en toenemen.

Effectief kolven:

- Voorafgaand aan het kolven kun je beide borsten masseren.
- De allereerste keer direct na de bevalling kun je starten met het afkolven met de hand.
- Daarna start je met elektrisch afkolven. Tijdens het afkolven kun je de borsten mee masseren en borstcompressie toepassen, hierdoor zal de opbrengst hoger zijn.
- Direct na het elektrisch afkolven kolf je nog even na met de hand.
- Dit doe je bij voorkeur minstens 8x per dag.



Afkolven met de hand

- Was de handen en neem de borst in de hand (2 tot 3 cm achter de tepel) met de duim boven en de vingers onder de tepel in de vorm van een 'C'.
- Duw de hand naar de borstkas en druk duim en wijsvingers ritmisch naar elkaar toe.
- Wrijf of glijd niet met de vingers over de huid, maar maak een duwende beweging.
- Verplaats de vingers rondom de tepelhof zodat alle melkkanalen aan de beurt komen.

Langdurig kolven

Zodra de moedermelkproductie goed op gang is (ca. 500 tot 700 ml per 24 uur) lukt het vaak om blijvend voldoende moedermelk te kolven door alleen nog elektrisch te kolven (6 tot 8x daags).

Bekijk ook het filmpje over afkolven met de hand. Scan de QR-code of kijk op newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html



A: Aanleggen

Wanneer een te vroeg en/of ziek geboren baby voor het eerst mag drinken hangt niet zozeer af van leeftijd en gewicht, maar meer van zijn of haar algehele stabiliteit en de individuele ontwikkeling van de zuig- en slikreflex. Een goed moment om met aanleggen te beginnen is wanneer de baby zelf interesse toont in voeding door zuigende, smakkende geluidjes of zoekende bewegingen te maken.

Leg de baby ter hoogte van je tepel en probeer wat moedermelk af te kolven met de hand. Je kindje ruikt de melk op de tepel en mogelijk wordt de interesse opgewekt om voorzichtig aan te hap-pen. Een grote en belangrijke stap!



Het proces van de eerste voorzichtige slokjes tot een volledige voeding uit de borst drinken zal veelal stap voor stap verlopen.

Probeer ondertussen de moedermelkproductie goed op gang te brengen en te onderhouden door middel van kolven. Als er ruim voldoende moedermelk beschikbaar is, is het voor je baby heel gemakkelijk om uit de borst te leren drinken zodra hij of zij daar aan toe is.