

# Borstvoeding

de beste voeding  
voor je baby



Borstvoeding is de beste voeding voor je baby. Het beschermt je baby tegen ziekten. Borstvoeding geven is ook goed voor jouw gezondheid als moeder. Het helpt je bijvoorbeeld om weer op gewicht te komen. Je baby heeft het meeste voordeel als hij ten minste zes maanden borstvoeding krijgt, maar elke week telt mee.

## Hoe komt borstvoeding goed op gang?

Vlak na de bevalling is het beetje melk dat je aanmaakt bijna altijd genoeg.

Zo begint de borstvoeding goed:

- Leg je kind na de geboorte bloot tegen je aan. Leg hem aan de borst zodra hij gaat zoeken en happen. Meestal is dit binnen 1 of 2 uur na de geboorte.
- Laat je kind zo vaak en zo lang aan de borst drinken als hij wil. Leg hem in ieder geval iedere 3 uur aan, ook 's nachts. Je kind heeft in het begin ongeveer 8 tot 12 voedingen per 24 uur nodig. Meer kan ook.
- Geef bij elke voeding allebei je borsten. Begin de ene keer met de ene borst, de andere keer met de andere borst.
- Blijf zo veel mogelijk dicht bij je kind in de buurt. Dan is het makkelijk om hem vaak aan te leggen.



### HOE LEG JE JE KIND GOED AAN?

Het is belangrijk dat je je kind in je kraamtijd goed leert aanleggen en dat je ontdekt wat prettig is voor hem en jou. Zo leg je goed aan:

- De lippen van je baby krullen naar buiten.
- Zijn tong ligt onder je tepelhof.
- Een groot stuk van je tepelhof zit in zijn mond.
- Zijn kin ligt stevig tegen je borst aan.
- Het kan soms even steken als je kind begint met zuigen.

Voor meer informatie over aanleggen ga naar [www.voedingscentrum.nl/aanleggen](http://www.voedingscentrum.nl/aanleggen)

## Als borstvoeding niet goed lukt

Doet het voeden pijn na het toehappen? Of kan je kind niet goed zuigen? Vraag dan je kraamverzorgende of verloskundige om advies. Zij kan je verwijzen naar een lactatiekundige. Na de kraamperiode kun je terecht bij het consultatiebureau of een lactatiekundige. Wil je contact met een ervaren andere moeder? Neem dan contact op met borstvoedingsorganisatie La Leche League.

Soms raakt een melkkanaaltje verstopt. Het helpt om beide borsten dan goed leeg te laten drinken en je baby vaak aan te leggen. Dan worden je borsten meestal weer soepel en zacht. Als dat niet binnen een paar dagen gebeurt, ga dan naar je huisarts om eventuele borstontsteking te voorkomen.

## Voeden op verzoek

Voordat je kind gaat huilen van de honger, heeft hij al signalen afgegeven dat hij gevoed wil worden. Hij wordt bijvoorbeeld onrustig, sabbelt op zijn handjes of maakt smakkende geluidjes. Na een tijdje zul je zijn signalen herkennen en kun je je kind op tijd de borst geven.

Als je kind vaak drinkt, gaat je lichaam meer moedermelk maken. Zolang je kind goed drinkt, kun je hem laten drinken als hij wil. Na een paar weken ontstaat er een eigen ritme. Hij drinkt dan vaak op vaste momenten van de dag. Gemiddeld wil een baby 6 tot 8 keer per 24 uur drinken, maar dit neemt af als je kind vaste voeding krijgt. Soms zal je kind ineens een paar dagen meer en vaker willen drinken. Dat noemen we 'regeldagen'. Leg je kind dan vaker aan. Na een paar dagen is er een nieuw ritme.



### WAAROM HUILT MIJN BABY?

Vooral in het begin is het best lastig om huilen en andere geluiden van je baby te begrijpen. Heeft hij honger, wil hij contact met jou? Kijk goed naar je kind, zo leer je hem goed kennen. Wat fijn is voor je baby is een rustige omgeving en regelmaat. Het is goed als verschonen, spelen en slapen zo veel mogelijk in dezelfde volgorde gebeuren.

## Hoe weet je zeker dat je kind voldoende drinkt?

Je kunt niet zien hoeveel moedermelk je kind drinkt. Toch kun je wel merken of het goed gaat:











- Je kind is levendig.
- Je kind heeft ongeveer 6 zware plasluiers per dag.
- De eerste weken heeft hij meerdere keren ontlasting per dag.
- Hij groeit goed.

Twijfel je? Maak dan een extra afspraak bij het consultatiebureau.



## Eten als je borstvoeding geeft

Als je borstvoeding geeft, heb je iets meer eten nodig dan normaal. Namelijk: 2 extra boterhammen, 25 gram extra vlees en 1 extra handje ongezouten noten per dag.

Je hebt per dag ongeveer nodig:

	gram groente	250
	porties fruit	2
	bruine of volkorenboterhammen	6-7
	opscheplepels volkorenpasta, zilvervliesrijst of aardappelen	4-5
	porties vis of peulvruchten of vlees of ei*	1
	gram ongezouten noten	50
	porties zuivel (halfvolle melk, karnemelk en halfvolle yoghurt)**	2-3
	gram kaas (30+, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas)	40
	gram smear- en bereidingsvetten (halvarine of margarine uit een kuipje, vloeibaar bakvet, plantaardige olie)	50
	liter water of thee	2

\* Binnen dit vak is variëren de boodschap. **Kies elke week** bijvoorbeeld:

	gram vis	100
	opscheplepels peulvruchten	2-3
	gram vlees	500-625
	eieren	2-3

\*\* 1 portie = een glas of schaalpje van 150 gram/ml.

Eet gezond en gevarieerd. Je hoeft eigenlijk niets te laten staan. De kans is heel klein dat je kind darmkrampjes krijgt door jouw eten. Drink niet te veel dranken met cafeïne, zoals koffie, thee en cola. Cafeïne komt in je moedermelk terecht en kan je kind onrustig maken. Een kopje koffie of een paar kopjes thee per dag is geen probleem.

### ALCOHOL, ROKEN EN MEDICIJNEN

- Drink geen alcohol. Alcohol komt in de moedermelk terecht.
- Rook niet. Je kind krijgt via jouw melk nicotine en andere giftige stoffen binnen.
- Medicijnen kunnen in je moedermelk terechtkomen. Daar kan je kind last van hebben. Vraag je huisarts en apotheker om informatie over veilige medicijnen.



### Wanneer heeft je kind ook andere voeding nodig?

Tussen 4 en 6 maanden kun je beginnen met vaste voeding, bijvoorbeeld met een paar lepeltjes gepureerd fruit of groente. We noemen dit oefenhapjes omdat ze nog niet in de plaats komen van borstvoeding. Vanaf 6 maanden heeft je kind vaste voeding nodig naast borstvoeding. Bijvoorbeeld groente, fruit, brood, vlees, smeer- en bereidingsvetten. Je kunt daarnaast borstvoeding geven zolang je wilt.

Meer weten over de eerste hapjes? Bekijk alle info op [www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes](http://www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes) of bestel het kookboek Lust ik wel! op [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop)

### Heeft je kind extra vitamines nodig?

Ja!

- Kinderen in de groei hebben extra vitamine D nodig. Dat is goed voor hun botten en tanden. Zodra je kind 1 week oud is, geef je 10 microgram vitamine D per dag. Dat heeft hij nodig totdat hij 4 jaar is.
- Geef je kind 150 microgram vitamine K, vanaf dat hij 1 week oud is tot 3 maanden. Druppeltjes met vitamine D en vitamine K zijn te koop bij de apotheek of drogist.



## Wat is kolven?

Een kolf doet de zuigbeweging van je kind na, waardoor de melk uit je borst stroomt. Door te kolven en je melk te bewaren voor een later tijdstip, kun je je baby ook jouw moedermelk geven wanneer jij niet in de buurt bent. Ook als je kindje (nog) niet aan de borst drinkt, kun je met een kolf je productie op gang brengen of houden.

## Vorbereiden op werken

- Begin op tijd met het oefenen met kolven. Kolven gaat het best als je je ontspant. Luister naar muziek of blader een tijdschrift door, terwijl je bijvoorbeeld een beetje melk afkolft na de ochtendvoeding.
- Je kunt beginnen met kolven zodra de borstvoeding goed loopt. Dat is ongeveer 6 weken na de bevalling.
- Geef de afgekolfde melk in een flesje, zodat je kind went aan het speentje.
- Oefen alleen als je kind goed drinkt aan de borst. Drinkt hij nog niet zo goed? Wacht dan met kolven tot hij goed aan de borst drinkt.
- Als je een voorraad wilt aanleggen, kolf dan tijdens of direct na de ochtendvoeding. Je borsten zijn dan meestal zo vol dat je baby ze niet helemaal leeg zal drinken. Je kunt ook een uurtje na de voeding afkolven. Op die manier spaar je kleine beetjes op.

Kijk op [www.voedingscentrum.nl/kolven](http://www.voedingscentrum.nl/kolven) voor een stappenplan voor het kolven en schoonmaken van de kolfspullen. Vraag hulp aan een lactatiekundige of het consultatiebureau als het kolven niet lukt.

## Welke kolf is het beste?

Kolven kan met een handkolf of een elektrische kolf. Een elektrische kolf is het handigste als je vaak kolft. Een handkolf is geschikt wanneer je af en toe kolft.



## Hoe bewaar je moedermelk?

Afgekolfde melk kun je bewaren in schone kunststof bakjes, speciale borstvoedingszakjes of flesjes. Bewaar de melk in de koelkast bij 4 °C. Je kunt het maximaal 3 dagen bewaren.

Moedermelk kun je ook invriezen. In de diepvries blijft de melk zeker drie maanden goed. De temperatuur moet dan kouder zijn dan -18 °C. Heb je op je werk gekolfd, zet de afgekolfde melk dan direct in de koelkast en neem het in een koeltas mee naar huis.

## Hoe ontdooi je ingevroren moedermelk?

Ingevroren moedermelk kun je het beste rustig laten ontdooien in de koelkast. Dat duurt dus even. Heb je het snel nodig? Doe het flesje of zakje dan in een pannetje warm water. De ontdooide melk blijft in de koelkast nog 24 uur goed. Gooi restjes die overblijven na de voeding altijd weg. Opnieuw invriezen kan niet.

## Hoe verwarm je afgekolfde moedermelk?

Thuis kun je het flesje melk opwarmen in een flessenwarmer, in een pannetje met warm water of in de magnetron. In de magnetron verwarm je een fles van 100 ml in 30 seconden (max. 600 Watt). Schud de melk halverwege even zachtjes en ook voordat je het aan je kind geeft. Dan wordt de warmte goed verdeeld. De melk mag niet warmer worden dan 30-35°C. Controleer of de temperatuur goed is met een druppeltje melk op de binnenkant van je pols.

## Weer aan het werk

Kolven op werk doe je zo vaak als de baby zou drinken. In de wet zijn allerlei regels opgenomen zodat je na je verlof een rustige start kunt maken. Je mag bijvoorbeeld onder werktijd borstvoeding geven of kolven tot je baby 9 maanden is. De tijd die je hieraan besteedt wordt doorbetaald tot maximaal 25% van je werktijd. Ook mag je een uur extra pauze nemen tot je baby 6 maanden oud is. Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl/bv-werk](http://www.voedingscentrum.nl/bv-werk)



### TIPS VOOR OP JE WERK

- Vertel al tijdens je zwangerschap dat je van plan bent om borstvoeding te blijven geven als je weer gaat werken. Dan kunnen je werkgever en collega's er rekening mee houden dat je je werk af en toe moet onderbreken.
- Draag kleding die je makkelijk kunt openknopen of openritsen. Je kunt ook kleding kopen die speciaal bedoeld is voor het geven van borstvoeding.
- Leg zoogkrompen en een extra shirt of trui op je werkplek. Dan heb je iets schoons bij je als je borsten gaan lekken of je kleding nat wordt.
- Neem een koelboxje mee om de melk te vervoeren. Het koelelement moet goed koud zijn.

## Borstvoeding afbouwen

Wil je borstvoeding (gedeeltelijk) afbouwen, dan kun je dit het beste geleidelijk doen. Zo geef je je borsten de tijd om de hoeveelheid melk aan te passen. Een optie is om borstvoeding gedeeltelijk af te bouwen, waarbij je bijvoorbeeld de ochtend- en avondvoeding met de borst blijft geven, en je kind overdag een fles krijgt.

## Meer informatie

Ga voor meer informatie naar [www.voedingscentrum.nl/borstvoeding](http://www.voedingscentrum.nl/borstvoeding)

Je vindt hier o.a. stappenplannen voor goed aanleggen van je kind, voor kolven en voor het bewaren en opwarmen van moedermelk. Ook zijn er voorbeelddagmenu's en een filmpje over hoe borstvoeding werkt.