



Informatie voor de ouders

Richtlijnen voor borstvoeding



Universitair
Ziekenhuis
Brussel

Neonatale, A210
Tel: 02 477 77 21

Beste ouders,

We willen u graag helpen om uw baby borstvoeding te geven. Borstvoeding heeft immers belangrijke voordelen. Het intieme huidcontact zorgt al snel voor een sterke band met uw baby en elke druppel moedermelk geeft hem extra voedingssupplementen en meer weerstand tegen infecties. Moedermelk is ook licht verteerbaar en dus minder belastend voor de maag en de darmen.

Anderzijds is het geen vanzelfsprekende keuze bij een baby die te vroeg geboren is en op onze afdeling verblijft.

Daarom geven we u deze brochure met bijkomende informatie.

U kan ook op elk moment rekenen op de deskundige begeleiding van ons verpleegkundig team. En, indien nodig, krijgt u ondersteuning van onze lactatiekundigen die hier extra voor opgeleid zijn.

Het ganse team wenst u alvast een vlot verloop toe.

Afdeling Neonatologie

Inhoud

1.	De voordelen van moedermelk	4
2.	De invloed van kangoeroeën op borstvoeding	4
3.	Starten met aanleggen	5
4.	Starten met kolven	5
	▶ De eerste keer.....	5
	▶ Elke druppel telt.....	5
5.	Drie manieren van kolven	6
	▶ Manueel (met de hand) kolven	6
	▶ Kolven met een handkolf	6
	▶ Kolven met een elektrisch toestel.....	6
6.	Vorbereiding op het kolven.....	6
	▶ Hygiëne.....	6
	▶ De voorbereiding van de borsten	7
	▶ Gebruik van het materiaal in het ziekenhuis.....	7
	▶ Gebruik van het materiaal thuis	8
7.	Enkel- of dubbelzijdig kolven?.....	8
8.	Hoe dikwijls kolven?.....	8
9.	Na het kolven.....	9
	▶ De borsten	9
	▶ Het flesje.....	9
	▶ Het materiaal	10
10.	Uw nota's.....	11

1. De voordelen van moedermelk

Moedermelk is zowel voor op tijd geboren baby's als voor premature kindjes de beste keuze. Het bevat alle nodige voedingsstoffen, is licht verteerbaar en bevat antistoffen die uw baby beschermen tegen infecties.

De eerste dagen is de melk eerder geelachtig en stroperig. Pas na enkele dagen wordt ze vloeibaar en witter van kleur.

Verwacht in het begin vooral geen grote hoeveelheden melk:

- daar heeft uw baby ook geen behoefte aan aangezien zijn maag nog niet groter is dan een kers,
- door de stress van de opname op onze afdeling kan de melkproductie vertraagd op gang komen.

2. De invloed van kangoeroeën op borstvoeding

In onze onthaalbrochure kon u reeds lezen wat de voordelen zijn van kangoeroeën (huid op huid contact), zowel voor de ouders als voor de baby.

Indien u borstvoeding geeft, komen daar een aantal voordelen bij:



- Kangoeroeën werkt stimulerend op de productie van de borstvoedingshormonen, waardoor meer melk wordt aangemaakt.
- De geur, de stem en de aanraking van de moeder maakt de baby alerter waardoor hij gemakkelijker leert zuigen.
- De moeder merkt sneller wanneer haar baby klaar is om met borstvoeding te beginnen.

Door zonder bovenkleding te kangoeroeën kiest uw baby zelf zijn momenten om borst en tepel te ontdekken. Laat hem rustig wennen, hij zal in het begin alleen wat aan uw tepel likken, voelen, ruiken en sabbelen. Om uw privacy te beschermen kunnen we tijdens het kangoeroeën een kamerscherm plaatsen.

Zolang uw baby nog niet of niet genoeg kan zuigen en slikken is het beter om vóór het kangoeroeën melk af te kolven (zie verder).

3. Starten met aanleggen

Pas als uw baby in staat is om de tepel aan te happen en in de mond te nemen, te zuigen en te slikken, kunnen we met borstgewenning beginnen.

Verwittig ons telkens uw baby goed wakker is (bv tijdens het kangoeroeën). Dat is het beste moment om hem te komen aanleggen. Valt uw baby in slaap, dan laten we u verder kangoeroeën of we leggen hem in zijn bedje. We wachten op een volgende oefenperiode.

4. Starten met kolven

▸ De eerste keer

Hoewel de hoeveelheid melk in het begin beperkt is, dient u binnen de zes uur na de bevalling te starten met kolven. We helpen u daar uiteraard bij en als u het om medische redenen niet onmiddellijk kan, zal de gynaecoloog of vroedvrouw u aangepaste richtlijnen geven.

U hoeft niet lang te kolven maar wel minstens 8 keer per dag.

▸ Elke druppel telt

Baby's krijgen zo mogelijk vanaf de eerste dag moedermelk. Supplementen kunstvoeding zijn mogelijk maar worden alleen bijgegeven als het noodzakelijk is.

Elke druppel moedermelk telt dus en uw baby krijgt elke druppel die u opvangt.

Neemt u medicatie, dan kan dat schadelijk zijn voor uw baby. Vraag dus steeds advies van een arts vóór u iets inneemt.

5. Drie manieren van kolven

▸ Manueel (met de hand) kolven

Kolven met de hand vraagt enige oefening maar de opbrengst is, vooral de eerste dagen, vaak groter dan met een toestel.

In de brochure 'Borstvoeding de ideale start' van Kind en Gezin wordt de techniek uitgebreid beschreven.

Zeg ons als u deze brochure nog niet zou gekregen hebben!

▸ Kolven met een handkolf

Handkolven zijn vooral geschikt om kort te kolven. Voor baby's op een afdeling neonatologie moet echter meermaals per dag en lange tijd gekolfd worden, wat een handkolf minder geschikt maakt.

▸ Kolven met een elektrisch toestel

De combinatie tussen manueel kolven en kolven met een elektrisch toestel wordt door ons aanbevolen. Daarom raden we aan om (tijdig) een elektrisch kolftoestel in huis te halen (zie p 8)!

Op onze dienst neonatologie en materniteit hebben we elektrische kolftoestellen die u ter plaatse kan gebruiken.

6. Voorbereiding op het kolven

▸ Hygiëne

Een goede hygiëne is noodzakelijk om besmetting van uw melk en schadelijke gevolgen voor uw kind te vermijden!

Neem daarom dagelijks een douche of bad en draag steeds propere kledij.

Zorg ook altijd voor een goede handhygiëne:

- Was en ontsmet uw handen steeds grondig voor u begint.
- Draag geen ringen, armbanden en horloge.
- Vermijd lange nagels, gelnagels en nagellak.

Vermijd sterke geuren zoals parfums en rook niet vóór u op de afdeling komt.

▸ De voorbereiding van de borsten

Het is zowel mentaal als voor uw lichaam wennen om thuis te kolven terwijl uw baby nog in het ziekenhuis is. Doe het vooral rustig aan en zonder stress.

Was uw borsten vóór het kolven met stromend water en droog ze zorgvuldig af. Gebruik geen zeep want die maakt de huid droog en gevoelig. Geef uw borsten nadien een zachte massage en zorg voor warmte, bv met een kersenpittenkussen of warm washandje. Als u het kolftoestel gebruikt, tracht dan altijd eerst wat manueel te kolven.

Foto's, filmpjes of naar uw bekijken via de webcam kunnen helpen om zijn afwezigheid te compenseren. U kan uw toestel ook meebrengen naar het ziekenhuis en naast zijn bedje kolven.

Lukt het moeilijk om u te ontspannen, probeer dan eens iets te lezen of tv te kijken.

▸ Gebruik van het materiaal in het ziekenhuis

De toestellen in onze kolfruimte kan u daar gebruiken en zijn voorzien van de nodige uitleg.



U krijgt van ons een flesje, stickers om de flesjes te labelen en een set. Geef een seintje als u meer materiaal nodig heeft.

Was steeds uw handen vóór u de kolfset in elkaar steekt en leg de blauwe afsluitdop altijd met de schroefdraad naar boven.

U kan het kolftoestel individueel instellen:

- om enkel- of dubbelzijdig te kolven,
- om de zuigkracht te regelen met de rubberen ring; het kolven moet comfortabel aanvoelen en mag geen pijn doen.

Ook andere moeders gebruiken de toestellen.

Reinig het toestel daarom altijd grondig na gebruik!

▸ **Gebruik van het materiaal thuis**

U kan een elektrische kolf huren via uw apotheker, mutualiteit of in een gespecialiseerde winkel.

Vraag ons vooraf informatie over het type toestel en eventueel bijhorend materiaal. Wij bepalen welke maat van borstschilden u nodig heeft (2 maten) en geven u dagelijks de bijhorende sets mee naar huis alsook de flesjes en stickers om de flesjes te labelen.

7. Enkel- of dubbelzijdig kolven?

U kan beide borsten gelijktijdig of na mekaar kolven. Beide zijn prima, u kiest wat u het prettigst vindt.

Enkelzijdig kolven

- Is in het begin gemakkelijker om aan te leren.
- Wissel van kant, telkens de melkstroom stopt. Zolang de toeschietreflex herneemt kan u doorgaan met kolven.
- Kijk niet op de klok, van zodra uw borsten zacht aanvoelen is het tijd om te stoppen.

Dubbelzijdig kolven

- U bespaart tijd door de 2 borsten samen te kolven.
- Uw borstvoedingshormonen worden meer gestimuleerd wat de melkproductie verhoogt.
- Als de melkstroom stopt, kan u de borsten nogmaals masseren om te proberen de toeschietreflex te herstarten.
- Kijk niet op de klok, van zodra uw borsten zacht aanvoelen is het tijd om te stoppen.

8. Hoe dikwijls kolven?

Hoewel uw baby nog niet veel kan drinken, moet u vanaf het begin minstens 8 keer per 24 uur kolven. Dat kan veel lijken maar uw borsten moeten voldoende gestimuleerd worden want uw baby zal steeds meer voeding nodig hebben. Een voldragen baby kan zelfs 12 borstvoedingen of meer per 24 uur nodig hebben.

De tussentijden mogen variëren op voorwaarde dat u nooit langer dan 5 uur wacht voor een volgende kolfbeurt (ook 's nachts niet). Een minimum tussentijd is er niet, het afkolven mag maar hoeft niet stipt om de 3 uur te gebeuren. Kortere tussentijden leveren minder melk per keer op maar verbeteren de melkproductie wel op langere termijn.

In het kolfdagboekje dat u van ons krijgt, kunt u telkens bijhouden wanneer en hoeveel u kolft. Vul het zorgvuldig in, zowel voor uzelf als voor ons, zodat wij aan de hand van die gegevens beter het verloop en eventuele problemen kunnen opvolgen.

En als u geen 8 kolfbeurten per dag haalt, zullen we u graag extra tips geven, want we blijven herhalen dat elke druppel telt.

9. Na het kolven

▸ De borsten

Wrijf uw borsten droog met een zachte papieren doek of met kompressen. Smeer uw tepel eventueel in met een laatste druppel moedermelk en laat goed drogen voor u uw BH sluit. Is uw tepel pijnlijk, vraag dan zalf om aan te brengen.

Borstkompressen dienen dagelijks ververs te worden. Doe dit sneller als ze nat zijn, want een vochtig en warm milieu is de ideale voedingsbodem voor bacteriën en schimmels. Was daarom ook dagelijks uw BH.

▸ Het flesje

Zet na het kolven onmiddellijk het deksel op het flesje en noteer op de sticker:

- de naam van uw baby,
- de datum en het uur dat u bent beginnen kolven.

Eens de sticker is aangebracht, geeft u het flesje af zodat we de melk koel kunnen bewaren.

Kolft u thuis, dan voorziet u ook elk flesje van een sticker met de naam van uw baby en u zet de melk in uw koelkast, bij voorkeur bovenaan en naar achter (dat is de meest koele plaats).

Melk die u niet binnen de 24 uur naar de afdeling kan brengen, vriest u best onmiddellijk na afname in.

Breng de melk in een koelzak of -box met extra koelelementen naar het ziekenhuis. Was de binnenkant vóór elk gebruik met water en zeep en maak goed droog. Geef de koelzak bij aankomst onmiddellijk af aan de verpleegkundige, zodat ze uw melk veilig kan wegzetten.

Melk die niet correct bewaard is of bij aankomst niet koel genoeg is, kunnen we niet gebruiken omdat de kwaliteit niet meer gegarandeerd is. Draag er dus extra zorg voor!

► **Het materiaal**

In het ziekenhuis gooit u de gebruikte set weg na elke kolfbeurt en u laat het toestel en de ruimte netjes achter, uit respect voor mekaar. Thuis kan u uw set gedurende 24 uur gebruiken. Het onderhoud dient als volgt te gebeuren:

- Spoel de set grondig af, eerst met koud en nadien met heet water.
- Wikkel het materiaal in een keukenhanddoek en leg het in een propere afsluitbare box.
- De handdoeken worden in een kookwasprogramma gewassen, gestreken en dagelijks ververst.

Moet u uw set onverwachts langer dan 24 uur gebruiken, kook de onderdelen die in contact komen met uw melk dan in water:

- Spoel de set grondig af, eerst met koud en nadien met heet water.
- Reinig alles met water en zeep en spoelt goed na.
- Leg de af te koken onderdelen in een kookpot en laat het water 10 minuten koken.
- Haal er de onderdelen met een keukentang uit, leg ze op een zuivere, gestreken handdoek en berg alles op in de box.

Met een sterilisator volgt u de handleiding van het toestel.

Aarzel niet om contact met ons op te nemen:

- ▶ als u de eerste keren kolft en ook als het eerst wel maar daarna minder goed lukt,
- ▶ bij pijn,
- ▶ als uw borsten hard of gespannen aanvoelen,
- ▶ als u ongerust bent over de hoeveelheid melk (laat het wekelijks controleren),
- ▶ als u medicatie neemt,
- ▶ met al uw twijfels of vragen.

We helpen u graag verder!

10. Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deze folder geeft enkel informatie van algemene aard. Niet alle mogelijke technieken, toepassingen en risico's zijn er in opgenomen. Volledige informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt, wordt door de arts / de betrokken medewerker verstrekt.

Overname van tekst en illustraties vereist de voorafgaandelijke toestemming van de verantwoordelijke uitgever.

Voor reacties op deze brochure: patientinformatie@uzbrussel.be

Met dank aan de Werkgroep Voeding voor haar medewerking:

UZ Brussel

Brussels Health Campus

Laarbeeklaan 101

1090 Jette

tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Uitgave: februari 2019

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen