

A close-up photograph of a baby's face, showing its eyes and mouth. The baby is looking slightly to the left. The image is framed by a dark blue vertical bar on the left and a white background on the right.

**BORSTVOEDING,**

**een goede start**

**Onafhankelijke**   
**Ziekenfondsen**

**Deze brochure is een uitgave van  
de Onafhankelijke Ziekenfondsen**

Sint-Huibrechtsstraat 19

1150 Brussel

Tel.: 02 778 92 11

Fax: 02 778 94 04

E-mail: [gezondheidspromotie@mloz.be](mailto:gezondheidspromotie@mloz.be)

Website: [www.mloz.be](http://www.mloz.be)

Ondernemingsnummer: 411.766.483

Foto's: Isopix

Illustraties: [www.essentiadesign.be](http://www.essentiadesign.be)



I voor een baby wordt geboren, hebben de meeste toekomstige mama's beslist of het borst- of flesvoeding wordt. Toch is de keuze niet zo eenvoudig. Het wil wel eens helpen om de voor- en nadelen van beide voedingsmethoden tegenover elkaar te zetten.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelt dat borstvoeding de ideale manier is om een zuigeling te voeden tot zes maanden. 'Breast is best': deze stelregel is reeds jarenlang gekend en weinig mensen betwisten dat. Borstvoeding geeft je kind alle noodzakelijke voedingsstoffen die het nodig heeft om te groeien en zich te ontwikkelen.

Je baby voeden is waarschijnlijk een van de mooiste en intiemste momenten uit je leven. Het welslagen zal voor een deel worden beïnvloed door de voorbereiding.

In deze brochure vind je praktische informatie en tips om borstvoeding zo goed mogelijk te laten verlopen.

## Moedermelk

**M**oedermelk is voor je baby een belangrijke bron van voeding. Het zit vol vitaminen, mineralen, koolhydraten en eiwitten voor een gezonde groei van je baby.

Borstvoeding is ook altijd bij de hand, heeft de juiste temperatuur, is hygiënisch en goedkoop. Bovendien biedt moedermelk bescherming tegen infecties, waardoor kinderen minder vaak ziek zijn.

Baby's die borstvoeding krijgen, lopen minder kans op verkoudheden, oorontstekingen, zwaarlijvigheid op latere leeftijd of op allergieën zoals astma of eczeem.

Borstvoeding heeft ook nog bijkomende voordelen voor de moeder. Het vermindert het risico op borstkanker, eierstokkanker en osteoporose (dus minder kans op botbreuken, zoals de gevreesde heupfractuur, polsfractuur,...) op latere leeftijd.

Tot slot is borstvoeding geven een intieme vorm van contact tussen jou en je baby. Jullie zijn zo dicht bij elkaar, dat jullie elkaar goed leren kennen

### ► DE VOORBEREIDING:

#### AL HALFWEG! ◀

Heb je beslist om borstvoeding te geven, dan is het heel belangrijk om je goed voor te bereiden.

Informatiebronnen die je kunnen helpen om een goede start te nemen, zijn er genoeg: denk aan informatiesessies bestemd voor toekomstige ouders, boeken over borstvoeding of tips van specialisten, verenigingen of mama's die ook de borst hebben gegeven.

Als je je goed informeert, heb je een beter idee van wat je te wachten staat en wat het beste bij jou past.

Op het einde van deze brochure vind je een lijst met nuttige adressen en websites.

## De eerste keer

---

Het is best opwindend om voor de eerste keer je kindje aan de borst te leggen. Gelukkig helpen je baby en de natuur een handje. Bij iedere pas bevallen vrouw maken de borsten melk aan. En iedere pasgeborene baby heeft aangeboren reflexen die gericht zijn op het zoeken van de borst.

Hierover hoef je je geen zorgen te maken. Toch moet je borstvoeding geven wel leren. Tijdens de allereerste pogingen kan je gelukkig terecht bij de verlos- of verpleegkundige. In het begin is het mogelijk dat het aanleggen niet zo goed lukt. Maar als je het eenmaal onder de knie hebt, dan wordt het al gauw iets waaraan je kind en jij veel plezier en voldoening zullen beleven.

### ▶ **MAAK CONTACT MET JE BABY, HUID OP HUID** ◀

Uit verschillende studies blijkt hoe belangrijk het is om de (naakte) baby onmiddellijk na de geboorte huid op huid contact te laten maken met zijn moeder. Het is namelijk tijdens het eerste levensuur dat de kans het grootst is dat de baby zelf de borst zal nemen. Zijn zuigreflexen zijn dan nog heel sterk. Bovendien heeft dit huid-op-huidcontact nog andere voordelen:

- ▶ de pasgeborene kan zo zijn lichaamstemperatuur beter behouden;
- ▶ het versterkt de moeder-kindband;
- ▶ het bevordert de stabiliteit van glycemie van de baby;
- ▶ het vermindert het risico op geelzucht bij de pasgeborene;
- ▶ men stelt vast dat de borstvoeding vaak langer duurt;
- ▶ de eerste borstvoedingsessies wekken samentrekkingen op in de baarmoeder, wat de spontane expulsie van de placenta bevordert;
- ▶ de baby huilt minder en slaapt ook rustiger gedurende de eerste uren die volgen.

## Hoe leg je je baby aan?

Een goede techniek aanleren is van zeer groot belang om allerlei problemen en ongemakken te voorkomen.

Bij het geven van borstvoeding zijn twee dingen belangrijk: vaak aanleggen en goed aanleggen. Als je baby goed is aangelegd, heeft hij een flink stuk van de tepel en tepelhof in zijn mond.

Zo stimuleert hij je borst op de juiste manier... zonder jou hierbij pijn te doen!

Je kunt in verschillende houdingen voeden.



### Zittend voeden

- ▶ Zorg ervoor dat je comfortabel rechtop zit in een gemakkelijke stoel of bed. Gebruik eventueel een kussen in je rug of onder je arm, zodat je niet moe wordt van het ondersteunen van je kind.
- ▶ Hou je schouders ontspannen.
- ▶ Leg je baby met de rug op je voorarm, met je hand omvat je zijn billen. Zijn hoofdje ligt ter hoogte van je elleboog.
- ▶ Draai je baby op de zij, zodat zijn buik tegen jouw buik komt te liggen. Zijn hoofd, nek en ruggetje zijn in één lijn, zijn hoofdje moet hij niet draaien om bij de borst te kunnen.
- ▶ Zorg dat zijn neusje tegenover je tepel ligt.
- ▶ Neem je borst in je vrije hand. Leg de vingers onder de borst, beginnend bij de borstkas. Zorg ervoor dat ze niet op de tepelhof liggen. Je duim leg je boven op je borst.
- ▶ Streel met je tepel zijn lippen.
- ▶ Als het mondje wijd open is en de tong een beetje naar buiten komt, over de onderkaak heen, breng hem dan naar de borst.
- ▶ Je kind heeft nu een groot stuk tepelhof in zijn mond. Zijn kin raakt je borst. Zijn hoofd is lichtjes naar achter gebogen. Uit reflex zal hij beginnen te zuigen om de melk uit je borst te halen.
- ▶ Lukt het niet meteen, of blijf je toch

nog pijn hebben, haal de baby dan voorzichtig van je borst af en begin opnieuw. Sommige kinderen drinken meteen goed, anderen hebben meer tijd nodig. Van de borst halen doe je door met je pink in de mondhoek van de baby het zuigvacuüm te verbreken.

### Mama zit neer, met de beentjes onder de arm

#### Deze houding is geschikt:

- ▶ voor vrouwen met grote borsten;
- ▶ als je last hebt van pijnlijke tepels;
- ▶ wanneer de moeder een keizersnede heeft gehad;
- ▶ als de moeder dit een prettige houding vindt;
- ▶ om tweelingen borstvoeding te geven.

#### Hoe doe je dat?

- ▶ Ga rechtop zitten en leg de kussens naast je en op je schoot.
- ▶ Leg de baby op de kussens, met het hoofdje voor je borst, en zijn beentjes onder je arm of schuin naast je.
- ▶ Hou het ruggetje en het nekje op één lijn.
- ▶ Neem dan je borst in je vrije hand en breng het hoofdje van je baby naar je borst toe.
- ▶ Het aanleggen gebeurt verder op dezelfde manier: je tepel recht voor

het mondje brengen en je kind laten happen.

Hoewel het op het eerste gezicht misschien heel lastig lijkt, is het goed mogelijk om twee baby's (een tweeling) op hetzelfde moment de borst te geven. Zo kun je twee baby's tegelijk voeden door ze allebei, met hun voetjes naar achter, langs je beide zijden te leggen.

In deze voedingshouding is het handig om twee kussentjes te gebruiken, zodat je het gewicht van beide kindjes niet hoeft te tillen. Je hoeft overigens niet bang te zijn dat je niet genoeg melk hebt om beide kindjes te voeden. Bij vrouwen die zijn bevallen van een tweeling worden de borsten dubbel gestimuleerd, zodat je beide kindjes de borst kunt geven.



### Liggend voeden

Liggend voeden kan prettig zijn, bijvoorbeeld tijdens de nachtvoedingen.

- ▶ Je ligt op je zij. Ga ontspannen liggen en trek je bovenste been een beetje op. Leg je baby met zijn neusje tegenover de tepel. Om je kind te steunen, kun je een kussen
- ▶ achter het ruggetje leggen. Om de tepel en een gedeelte van de tepelhof in de mond te kunnen nemen, moet het hoofdje een beetje naar achteren zijn gebogen.
- ▶ Streel met je tepel zijn onderlipje tot hij zijn mond wijd opent. Breng hem dan naar de borst.



## Hoeveelheid melk

De eerste melk die je baby te drinken krijgt is **colostrum**. Hij krijgt er bij elke voeding kleine hoeveelheden van, het is exact wat hij nodig heeft.

Het is normaal dat je baby vaak gevoed wil worden. Door op zijn vraag in te gaan, komt na enkele dagen de melkproductie op gang. Je borsten zijn dan meer opgezwollen en je produceert grotere hoeveelheden melk die vloeibaarder en witter van kleur is. Wanneer je je baby steeds de borst geeft als hij daarom vraagt, zal je melkproductie het makkelijkst afgestemd raken op de behoefte van je baby en zal hij zijn eigen ritme vinden.

### ► **COLOSTRUM: WAT IS DAT?** ◀

Colostrum is een dikke en geelachtige vloeistof, rijk aan vitamines, eiwitten, minerale zouten en vooral immunoglobines, die het afweersysteem van de pasgeborene helpen aanmaken. De melk is niet zo vet en perfect aangepast aan de vertiering van de baby. Colostrum helpt de baby bij het opruimen van de laatste resten van de donkergroene substantie meconium die zich tijdens de zwangerschap in zijn darmen heeft verzameld.

## Hoe vaak voed je je baby?

Een pasgeborene kan om de twee uur honger hebben. De eerste maanden zal je je baby ook 's nacht moeten voeden.

Beetje bij beetje zal je baby in staat zijn om per voeding grotere hoeveelheden melk te drinken en de voedingen beter te spreiden. Let wel, ieder kind is anders. Je baby weet wat hij nodig heeft, geef hem dus de borst als hij erom vraagt, zodat je melkproductie en zijn behoefte vlotter op elkaar afgesteld raken.

Bied je baby bij elke voeding steeds beide borsten aan. Soms hebben baby's genoeg aan één borst per voeding. Na verloop van tijd zal je kind niet meer genoeg hebben aan die ene borst. Vooraleer je naar de andere overstapt, laat je hem steeds aan de eerste borst drinken zolang hij wil. Begin de volgende keer gewoon met de andere borst. Wissel bij elke voeding de volgorde van de borsten.

### Hoe weet je of je baby goed drinkt?

- Observeer je baby goed: zijn mondje staat wijd open en zijn lippen zijn naar buiten gekruld. Je kan hem zien en horen slikken.
- Je zal zien dat je baby meer het onderste deel van je tepelhof in de mond krijgt dan het bovenste deel (asymmetrisch aanleggen).

- ▶ De wangetjes staan de hele borstvoeding bol.
- ▶ Je baby is ontspannen. Zijn vuistjes gaan zachtjes open.
- ▶ Tijdens de eerste drie tot vijf dagen, zijn ook samentrekkingen van de baarmoeder en vaginaal vochtverlies tijdens het voeden een teken dat de baby genoeg te drinken krijgt.
- ▶ Je hebt geen pijn.
- ▶ Je borsten zijn soepeler na de borstvoeding.

## Regeldagen

Dan denk je net te weten op welke tijden je baby ongeveer drinkt en hoe lang, en dan gooit je kind plots het hele schema om.

Niets om je zorgen over te maken; dat zijn gewoon regeldagen. Veel baby's krijgen regelmatig een groeisput. Je kind kan dan onrustig zijn. Het heeft meer voeding nodig dan je tot nu toe hebt gegeven.

Je lost dit op door je kind vaak de borst te geven, zodat je melkproductie als gevolg van het frequente zogen wordt gestimuleerd. In die tijd groeit je baby hard en zijn eetlust neemt toe.

## Wat mag je eten tijdens de borstvoeding?

Het antwoord is kort: in principe alles. Zolang je met niets overdrijft, is de kans klein dat het kind reageert op het ingenomen voedsel. Eet wel op tijd en zorg voor een gevarieerde en gezonde voeding. Drink ook voldoende.

Natuurlijk komen er sporen van producten die je hebt gegeten en gedronken in de moedermelk terecht. Het is vanzelfsprekend dat wanneer je alcohol of een ander stimulerend middel (koffie, thee) drinkt, je baby dit ook opneemt. Het is dan ook aangeraden om geen alcohol te drinken en andere stimulerende middelen te minderen. Ook roken is sterk af te raden.

Heb je de indruk dat je kind reageert (diarree, winderigheid, krampjes,...) op iets wat jij hebt gegeten, laat het dan tijdelijk weg uit je menu. In geval van allergie, is het mogelijk dat je baby reageert op koemelkeiwitten of elk ander voedingsmiddel in je voeding. Raadpleeg je arts, zodat die een diagnose kan stellen. Ook geneesmiddelen kunnen via borstvoeding bij je baby terecht komen. Vraag daarom altijd advies bij je arts of apotheker voor je medicijnen neemt. Tijdens de borstvoeding mogen echter veel geneesmiddelen genomen worden.



## Hoe pijn voorkomen en oplossen?

Borstvoeding staat meestal synoniem voor gedeeld geluk en plezier, maar in bepaalde gevallen gaat het ook met veel pijn gepaard. Kloofjes, stuwung, verstopte melkkanaaltjes, enz. zijn problemen die je meestal kan vermijden als je onderstaande tips volgt.

Heb je ondanks alles toch pijn, raadpleeg dan je huisarts, gynaecoloog, een lactatieconsulent of een gespecialiseerde vereniging.

### Pijnlijke tepels vermijden

Eens de gevoeligheid van de eerste dagen voorbij, zou borstvoeding geen pijn meer mogen doen. Een slechte positie bij het geven van de borst is de meest voorkomende oorzaak en tevens de makkelijkste om te corrigeren. Enkele tips kunnen hierbij nuttig zijn.

### ▶ WAT TE DOEN? ◀

- ▶ Zorg dat je baby in de juiste houding ligt tijdens de borstvoeding. Zijn mond moet juist liggen en wijd opengesperd zijn. Opent hij zijn mond niet voldoende, trek dan zachtjes de borst terug.
- ▶ Leg je baby aan de borst zodra hij de eerste tekens van honger vertoont. Wacht niet tot hij geagiteerd raakt en begint te wenen.
- ▶ Verander vaak van positie.
- ▶ Laat de melk opdrogen op je tepels na de borstvoeding.
- ▶ Vervang de melkkompressen van zodra ze vochtig zijn.

### Stuwing vermijden

Drie of vier dagen na de bevalling, wanneer de moedermelkproductie echt op gang komt, kun je last hebben van stuwing. Je borsten zitten boordevol melk, zijn pijnlijk en voelen aan alsof ze elk moment kunnen ontploffen. Als je je baby de eerste dagen veel laat drinken, zal je merken dat je veel minder last hebt van stuwing.

#### ▶ WAT TE DOEN? ◀

- ▶ Leg je baby correct aan de borst.
- ▶ Maak gebruik van koude kompressen tussen het voeden door en warme kompressen vlak voor het voeden.
- ▶ Masseer je borsten door cirkelvormige bewegingen te maken.
- ▶ Druk een beetje melk uit je tepel om het tepelhof soepeler te maken. Je baby zal zo gemakkelijker de borst nemen.

### Andere onrustwekkende tekens

Controleer regelmatig je borsten, bij voorkeur na de borstvoeding. Een rode, pijnlijke plek kan wijzen op een verstopt melkanaaltje of een ontsteking.

#### SOS borstvoeding

Weinig vrouwen zijn ervan op de hoogte, maar jonge mama's die moeilijkheden ondervinden met borstvoeding kunnen altijd de hulp inroepen van een vroedvrouw.

Deze komt aan huis voor een eerste raadpleging. Haar diensten worden volledig terugbetaald door het ziekenfonds.

Ben je op zoek naar een vroedvrouw in je omgeving, raadpleeg dan de website van de Vlaamse Organisatie van Vroedvrouwen (VLOV):

[www.vlov.be](http://www.vlov.be)

## Borstvoeding en vruchtbaarheid

---

Borstvoeding geven is op zich een vorm van anticonceptie. Als je niet menstrueert en je geeft zowel overdag als 's nachts frequent de borst, dan is tot 6 maanden na de zwangerschap de kans op een zwangerschap minder dan 2 %. Is een van deze voorwaarden niet vervuld, dan doe je er beter aan om een aanvullend anticonceptiemiddel te gebruiken zoals een condoom of de pil. De WereldGezondheidsOrganisatie (WGO) adviseert wél tot zes weken na de bevalling te wachten met het starten van de pil.

## Verzorging van jouw borsten

---

Borstvoeding geven vergt veel van je borsten. Daarom is een goede verzorging van de borsten geen overbodige luxe. Probeer regelmatig een vers gewassen bh aan te trekken als je last hebt van lekkende borsten. Daarbij gaat de voorkeur uit naar een katoenen (borstvoedings)bh, die natuurlijk goed moet passen. Leg je lezakoekjes of kompressen in je bh om de lekkende melk op te vangen, dan moet je deze regelmatig vervangen.

Was je tepels dagelijks en gebruik daarbij geen zeep en zeker geen alcohol. Deze drogen de kliertjes op je tepelhof uit, terwijl die er net voor zorgen dat je huid schoon en soepel blijft.

Droog je borsten niet af met een handdoek maar laat ze gewoon drogen. Zo voorkom en genees je tepelkloven. Trek geen bh of andere bovenkleding aan voordat je borsten helemaal droog zijn.



## Je partner en borstvoeding

---

Als partner kun je geen borstvoeding geven, maar je rol bij de opvoeding is ook belangrijk. De eerste maanden zijn belangrijk om een hechte band met je kind op te bouwen. Er zijn genoeg manieren om met je baby bezig te zijn: een badje geven, knuffelen, 'vel tegen vel liggen', enz. Er zijn genoeg gelegenheden om de affectieve en lichamelijke band tussen vader en baby te versterken. Zo leert de baby van bij de geboorte verschillende vormen van liefde, die niet noodzakelijk via de maag passeren. Het is mogelijk dat de partner tegenstrijdige gevoelens ondervindt, van trots tot jaloezie, maar die harmoniseren geleidelijk.

## Borstvoeding buitenhuis

---

Het kan gebeuren dat je je kind ergens anders dan thuis moet voeden. Dit is even wennen. Zelfs als je gewoon bij een vriendin op bezoek bent! Probeer zo ontspannen mogelijk te blijven. Zoek een rustig plekje op. Met aangepaste kledij kan je discreet en gemakkelijk borstvoeding geven. Zie je het toch niet zitten om ergens anders te voeden? Dan doe je het gewoon niet en kolf je melk thuis af voor je vertrekt (zie verder).



## Werken en borstvoeding

Wanneer ze terug aan de slag gaan, kiezen veel vrouwen ervoor om te stoppen met borstvoeding en over te stappen op flessenvoeding.

Andere vrouwen krijgen de mogelijkheid om borstvoeding te combineren met werken. De borstvoeding wordt in dat geval aangepast en kan voortgezet worden zolang de moeder dit wenst.

Het is wettelijk geregeld dat werkneemsters die borstvoeding geven het recht hebben om hun arbeidsprestaties te schorsen om hun kind met moedermelk te voeden en/of melk af te kolven. De borstvoedingspauze mag een half uur duren. De werkneemster die ten minste 7,30 uren werkt, heeft recht op twee pauzes. Deze schorsing wordt niet door de werkgever bezoldigd.

De werkneemster heeft wel recht op een uitkering van de ziekte- en invaliditeitsverzekering. In samenspraak met je werkgever moet je een akkoord bereiken dat bepaalt op welke ogenblikken je de pauze neemt. Van het recht op borstvoedingspauzes kan je gebruik maken tot zeven maanden na de geboorte van het kind. Informeer je bij je ziekenfonds.

## Afkolven van moedermelk

Wanneer de baby om één of andere reden niet aan de borst kan drinken, kan je de melk afkolven.

De meeste vrouwen kiezen voor een afkolfapparaat, anderen vinden het makkelijker om met de hand te kolven.

Er bestaan verschillende afkolfapparaten: toestellen die op batterijen werken en elektrische kolven.

De eerste keer dat je afkolft zal je misschien niet veel melk geven. Na verloop van tijd raak je er vertrouwd mee.

Volgende tips helpen je om het afkolven tot een succes te maken:

- ▶ Ga in een rustige en ongestoorde ruimte zitten.
- ▶ Zorg dat je het lekker warm hebt. Neem eventueel iets warm te drinken of verwarm je borsten met een warmtebron.
- ▶ Ontspan je. Zo krijg je makkelijker een toeschietreflex, waardoor de melk gaat stromen.
- ▶ Masseer je borsten zachtjes.
- ▶ Stimuleer het geven van moedermelk door het ritme van een zuigende baby te imiteren.
- ▶ Je geeft meer melk wanneer je regelmatig wisselt van borst.

Ga door met afkolven zolang de melk blijft stromen. Wanneer de melk niet toeschiet, kun je het beter later opnieuw proberen. Uiteraard ga je hygiënisch te werk. Zorg steeds voor propere handen, een schoongemaakte kolf en een schone omgeving.

Afgekolfde moedermelk bewaart tot 72 uur in de koelkast (4°) en tot 6 maanden in een diepvries. Ontdooide moedermelk 24 uur, weliswaar ook in de koelkast. Buiten de koelkast blijft moedermelk tot 8 uur goed.

## Stoppen met borstvoeding

---

Hoelang je borstvoeding wil of kan geven, hangt van vele omstandigheden af. De ene moeder houdt het na een paar weken voor gezien, de andere na een paar maanden. Het afbouwen van de borstvoeding doe je best geleidelijk aan. Zowel voor de moeder als de baby is dat beter. Zo kan de baby rustig wennen aan de nieuwe situatie. Je wisselt het best borstvoeding met een flesje af. Door geleidelijk aan minder borstvoeding te geven zal ook de melkproductie systematisch verminderen. Tegelijkertijd bouw je de voeding af. Je begint met de voeding die het minst lekker loopt. De eerste dagen kan je wat last hebben van stuwings, maar na een paar dagen verdwijnt dat. Als je erge spanning voelt, kan je best je borsten afkolven. Zo wordt de stuwings minder. Bouw de voeding verder af wanneer je geen last meer hebt van stuwings.





## NUTTIGE ADRESSEN

### **Vzw Borstvoeding**

Iepersestraat 89  
8890 Moorslede  
Tel.: 051 77 18 03  
info@vzwborstvoeding.be  
www.vzwborstvoeding.be

### **Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding – VBBB**

Leemputstraat 57  
2600 Berchem  
Tel.: 03 281 73 13  
Fax: 03 281 73 14  
info@vbbb.be  
www.vbbb.be

### **La Leche League Vlaanderen**

Koningin Astridlaan 155  
2800 Mechelen  
Tel.: 015 55 79 43  
info@lalecheleague.be  
www.lalecheleague.be

### **Vlaamse Organisatie van vroedvrouwen – VLOV vzw**

Sint-Jacobsmarkt 84  
2000 Antwerpen  
Tel.: 03 218 89 67  
info@vlov.be  
www.vlov.be

### **Websites**

www.borstvoeding.com  
www.borstvoeding.nl  
www.borstvoedingvlaanderen.be



# Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert

