



AZ JAN PALFIJN  
GENT

# Borstvoeding is...

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN



# INHOUDSTAFEL

1. Beste ouders	4
2. Waarom kiezen voor borstvoeding?	5
3. Prenatale lessen over borstvoeding	5
4. Op het Verloskwartier	6
5. Op de Kraamafdeling (Materniteit)	6
6. Wanneer wil mijn baby aan de borst?	7
7. De baby goed aanleggen	8
8. Niets anders dan borstvoeding	8
9. Geen (fop)speen	9
10. Voedingshoudingen	9
11. Handkolven: een bron van melk	10
12. Terug thuis	10
12. Voor hulp of meer informatie thuis	11



## 1. BESTE OUDERS

*In het AZ Jan Palfijn Gent werd een schriftelijk beleid opgesteld om het geven van borstvoeding te promoten en te begeleiden.*

*Al onze medewerkers werden opgeleid om dit beleid toe te passen, en zij hebben daarvoor de nodige vaardigheden aangeleerd. Zij verbinden zich ertoe dit beleid te volgen.*

*Voor het opstellen van ons beleid hebben wij de 10 vuistregels van de Wereld Gezondheidsorganisatie en Unicef gerespecteerd.*

*In deze folder tonen wij u in een notendop wat u zeker over borstvoeding moet weten. Het AZ Jan Palfijn Gent aanvaardt geen enkele vorm van steun van de zuigelingenvoedingsindustrie en van de fabrikanten van zuigflessen, spenen, afkolapparaten, zalf...*

*De Kraamafdeling*

## 2. WAAROM KIEZEN VOOR BORSTVOEDING?

### Voor de baby

- ▶ moedermelk heeft de juiste samenstelling en is rijk aan antistoffen (baby wordt minder ziek)
- ▶ beschermt tegen allergie
- ▶ licht verteerbaar, zorgt voor een optimale darmflora
- ▶ goede ontwikkeling van tong- en kaakspieren
- ▶ mama's borst biedt geborgenheid en troost
- ▶ essentiële vetzuren zorgen voor een optimale ontwikkeling van de hersenen

### Voor de mama

- ▶ altijd bij de hand, op de juiste temperatuur
- ▶ hygiënisch en goedkoop
- ▶ sneller herstel na de bevalling
- ▶ sneller gewichtsverlies na zwangerschap
- ▶ innige band met het kind
- ▶ minder kans op borst- en eierstokkanker
- ▶ minder botontkalking

## 3. PRENATALE LES OVER BORSTVOEDING

Het ziekenhuis organiseert elke tweede en vierde dinsdag een prenatale les rond borstvoeding. De les start om 19u30.

**Bij voorkeur vooraf inschrijven: 09 224 71 01 of 09 224 87 81.**

**De les is gratis én warm aanbevolen!**

Je kan ook contact opnemen met volgende borstvoedingsorganisaties:

- ▶ Belgische Vereniging voor Lactatiekundigen ([www.bvl-borstvoeding.be](http://www.bvl-borstvoeding.be)): 0474 58 56 80
- ▶ La Leche League Vlaanderen ([www.lalecheleague.be](http://www.lalecheleague.be)): 015 55 79 43
- ▶ Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding vzw ([www.vbbb.be](http://www.vbbb.be)): 03 281 73 13
- ▶ vzw Borstvoeding ([www.vzwborstvoeding.be](http://www.vzwborstvoeding.be)): 051 77 18 03

## 4. OP HET VERLOSKWARTIER

### Waarom blijft de baby een uur bij de mama liggen direct na de geboorte ?

- ▶ Intens huidcontact bevordert de binding tussen moeder en kind.
- ▶ Hartslag, ademhaling en temperatuur worden beter geregeld.
- ▶ De baby kan later beter met stress omgaan.
- ▶ Het eerste uur na de geboorte is het beste moment om te starten met de borstvoeding, baby's zuigreflex is dan optimaal
- ▶ Het is rustgevend voor moeder en kind.

### Waarom wordt de baby direct aan de borst gelegd na de geboorte ?

- ▶ Vroeg geleerd is oud gedaan: een baby die de eerste keer goed drinkt, blijft vaak goed drinken
- ▶ De melkproductie wordt direct gestart.
- ▶ De eerste melk (colostrum) is rijk aan antistoffen en bereidt de baby voor op de buitenwereld.

## 5. OP DE KRAAMAFDELING

### Wanneer krijgt een baby borstvoeding? Als hij er om vraagt!

- ▶ De eerste dagen moet de baby regelmatig gevoed worden (8 à 12 keer per 24 uur).
- ▶ Bij de moeder komt de melkproductie hierdoor sneller op gang.
- ▶ De kleine hoeveelheden moedermelk (colostrum), zijn licht verteerbaar en zeer voedzaam.
- ▶ De baby moet aangelegd worden telkens hij er om vraagt. Bij iedere baby verloopt de borstvoeding anders: een voeding kan lang of kort duren, de ene baby drinkt vaker dan de andere...



Moeder en baby leren elkaar kennen. De baby blijft dag en nacht bij de moeder op de kamer (rooming-in). Dit bevordert de band tussen moeder en kind.

## 6. WANNEER WIL MIJN BABY AAN DE BORST?

### Baby's die honger hebben en willen drinken gaan signalen geven:

- ▶ De baby wordt onrustig in zijn slaap.
- ▶ Hij maakt grimassen en geluidjes.
- ▶ Hij wordt wakker en kijkt om zich heen
- ▶ Hij beweegt zijn hoofdje, graait met zijn armpjes en stamp met zijn voetjes.
- ▶ Hij gaat op zijn vuistje zuigen.
- ▶ ...



Huilen is het laatste signaal om de aandacht te trekken. Het is beter om je baby bij de eerste signalen reeds aan te leggen, zo zal hij rustiger zijn en beter aanhappen en zuigen.



## 7. DE BABY GOED AANLEGGEN

- ▶ Breng de baby naar de borst, het neusje ter hoogte van de tepel. Het lichaam ligt in een rechte lijn, buikje tegen de buik van zijn mama.
- ▶ Tik zachtjes met de tepel onder het neusje en wacht tot de baby zijn mond wijd open doet. Druk zachtjes op de bovenrug zodat de baby zijn hoofdje goed achteruit kan strekken.
- ▶ Nu kan de baby aanhappen. Breng de tepel én tepelhof zo ver mogelijk in de mond (zie foto).
- ▶ Let er op dat de baby niet op het topje van de tepel zuigt. Zijn mond is wijd open. Zijn kin drukt tegen de borst. Zijn lippen zijn opengesperd.
- ▶ Als de baby correct aanligt, mag je geen pijn voelen bij borstvoeding.



## 8. NIETS ANDERS DAN BORSTVOEDING

- ▶ Moedermelk bevat ALLES wat de baby nodig heeft. Extra water, sapjes, thee, zuigelingenvoeding ondermijnt de beschermende werking van moedermelk en komt de spijsvertering van de baby niet ten goede.
- ▶ Bijvoeding is de aanzet tot het stoppen met borstvoeding (minder drinken aan de borst = minder melkproductie).
- ▶ Moeders zijn in staat hun baby volledig zelf te voeden!





## 9. GEEN FOPSPEEN OF SPENEN

- ▶ Zuigen aan een speen is anders dan zuigen aan de borst.
- ▶ Dit kan problemen geven bij de borstvoeding (tepel-speen-verwarring).
- ▶ Het op gang komen van de melk kan verstoord worden door fopspeengebruik.

## 10. VOEDINGSHOUDINGEN

Voeden kan je op verschillende manieren doen. In de 'Madonnahouding', maar ook liggend, rechtop of in de rugbyhouding.

Soms voed je de ene keer in de ene houding en de andere keer in een andere houding. Je kiest hoe het je uitkomt. Soms is er maar één houding waarbij je kindje echt goed drinkt. Daarom is het over het algemeen verstandig om verschillende houdingen te leren gebruiken.



*De 'Madonnahouding'*



*Doorgeschoven houding*



*Liggend voeden*

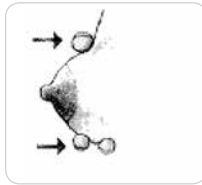


*Rugbyhouding*

## 11. HANDKOLVEN: EEN BRON VAN MELK

Waarom handkolven bij iedereen :

- ▶ Vroege expressie van melk programmeert de borsten en bepaalt de productie voor de volgende 8 weken
  - ▶ Vanaf de geboorte druppeltjes uitduwen uit iedere borst, en dit ongeveer 12 keren per dag
  - ▶ Moeders leren hun borsten aanraken, dit gaat best vlak na de geboorte
  - ▶ Mama's en papa's zien dat er echt melk uitkomt
  - ▶ Eerste drie dagen regelmatig kort handkolven verhoogt spectaculair de hoeveelheid melk later
  - ▶ Vooral de eerste dagen werkt handkolven beter dan machinaal
  - ▶ Handkolven gecombineerd met pomp geeft na enkele dagen meer melk
  - ▶ In geval van nood zal je in staat zijn om makkelijk melk te verwijderen bij gespannen borsten
- 
- ▶ Zorg voor een aangename en warme omgeving.
  - ▶ Neem de baby dicht bij je.
  - ▶ Neem een ontspannen houding aan.
  - ▶ Warme kompressen kunnen helpen.
  - ▶ Ook een massage met warme handen kan stimuleren.



Op de Kraamafdeling kun je doorlopend een film zien over borstvoeding. Je vindt deze film op kanaal 28 van het televisietoestel in je kamer. Onder meer handkolven wordt daar uitvoerig toegelicht.

## 12. TERUG THUIS...

### **Geef 6 maanden UITSLUITEND borstvoeding (tenzij op medische advies)**

- ▶ De hoeveelheid en de samenstelling blijven aangepast aan de behoefte van de baby
- ▶ Minder kans op koemelkeiwitallergie

### **Blijf ook nadien borstvoeding geven**

- ▶ Borstvoeding blijft belangrijk, ook nadat er met vaste voeding is gestart

**Moeder en kind blijven zo genieten van alle voordelen van borstvoeding.**

## 13. VOOR HULP OF MEER INFORMATIE THUIS

Borstvoedingsorganisaties: zie pagina 5

Moedergroep of mamacafé: hier kan je samen met andere moeders spreken over borstvoeding en ervaringen delen: [www.mammacafé.be](http://www.mammacafé.be)

Voor hulp van een vroedvrouw thuis, na ontslag uit het ziekenhuis:

- ▶ VIDA 0496 63 45 47 0486 52 92 08 0474 28 35 88
- ▶ 't Geboortehuis: 0474 79 19 13
- ▶ Zelfstandige vroedvrouwen ([www.vlov.be](http://www.vlov.be))
- ▶ Solidariteit voor het gezin: 070 23 30 28
- ▶ Kraamzorg Reddie Teddy: 09 333 57 03
- ▶ De Tiende maand ([www.tiendemaand.be](http://www.tiendemaand.be))
- ▶ De Bron: [www.praktijkdebron.be](http://www.praktijkdebron.be) 0498 54 52 92

Kraamafdeling AZ Jan Palfijn Gent: 09 224 83 70

*Borstvoeding is...  
een warm welkom  
unieke verbondenheid  
een mondvul natuur  
een beetje mama in baby's buik*



**AZ JAN PALFIJN  
GENT**

**Meer inlichtingen  
T +32 (0)9 224 83 70**

Watersportlaan 5 - 9000 Gent  
T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42  
info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be