

# Borstvoeding

de beste voeding  
voor je baby



Borstvoeding is de beste voeding voor je baby en is ook goed voor jouw gezondheid. Het beschermt je baby tegen ziekten en het helpt jou 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.

## Als borstvoeding niet goed lukt

Doet het voeden pijn na het toeheppen? 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.

## Voeden op verzoek

Als je kind vaak drinkt, gaat je lichaam meer moedermelk maken. Zolang je kind goed drinkt, kun je hem zolang 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. Alles is tenslotte nieuw voor je kind. 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.

## Wat heb je zelf aan voeding nodig?

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 gemiddeld nodig:

	gram groente	250
	porties fruit	2
	bruine of volkorenboterhammen	6-7
	opscheplepels volkorenpasta, zilvervliesrijst of aardappelen	4-5
	porties*	1
	gram ongezouten noten	50
	porties zuivel (halfvolle melk, karnemelk en halfvolle yoghurt)**	2-3
	gram kaas (30+, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas)	40
	gram smeer- en bereidingsvetten (halvarine of margarine uit een kuipje, vloeibaar bakvet, plantaardige olie)	50
	liter vocht	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 en bereidingsvetten. Je kunt daarnaast borstvoeding geven zolang je wilt.



### MEER WETEN?

Lees het in de folder 'De eerste hapjes' of bestel het kookboek 'Lust ik wel!' Hierin vind je leuke recepten voor de eerste hapjes. Daarnaast staan er vooral kindvriendelijke recepten in voor het hele gezin. Als handig extraatje staat bij elke maaltijd hoe je van de benodigde ingrediënten een geschikt hapje maakt voor een baby van 6 tot 12 maanden.

Ga naar [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop)



Ja!

## Heeft je kind extra vitamines nodig?

- 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.

## Weer aan het werk

Als je weer gaat werken, kan je kind minder vaak bij je drinken. Daardoor maak je minder moedermelk aan. Om genoeg melk te blijven aanmaken voor je kind, kun je kolven. Met een kolf haal je melk uit je borst als je kind niet bij je is.



## Hoe begin je met kolven?

- Je kunt beginnen met kolven zodra de borstvoeding goed loopt. Dat is ongeveer 6 weken na de bevalling.
- Goed kolven moet je leren, dus begin op tijd met oefenen. 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.
- 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 het kolven niet lukt

Vraag hulp aan een lactatiekundige of het consultatiebureau. Een optie is om borstvoeding gedeeltelijk af te bouwen en het te combineren met kunstvoeding.

## Welke kolf is het beste?

Een kolf doet de zuigbeweging van je kind na, daardoor stroomt de melk uit je borst. Kolven kan met een handkolf of met een elektrische kolf. 'De beste kolf' bestaat niet. Het gaat erom welke kolf het beste past bij jou. Gebruik je hem dagelijks? Wat is je budget? Laat je goed informeren bij een organisatie voor borstvoeding of bij een lactatiekundige. En gebruik liever geen tweedehands kolf. Die werkt misschien niet goed meer en het is ook minder hygiënisch.

## 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 verwarm je afgekolfde moedermelk?

Thuis kun je de 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.

## 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.



### MAGAZINE GEZOND GROEIEN

Het online magazine GezondGroeien staat vol met tips over gezond eten en drinken, ervaringsverhalen van ouders en lekkere recepten. Speciaal voor ouders met kinderen van 1 tot 4 jaar. Ga naar

[www.voedingscentrum.nl/gezondgroeienmagazine](http://www.voedingscentrum.nl/gezondgroeienmagazine)

## De rol van je werkgever

Je werkgever moet zich houden aan wettelijke regels, zodat je de tijd hebt om na je bevallingsverlof een rustige start te maken. Deze regels zijn te vinden in het Arbeidsomstandighedenbesluit en in de Arbeidstijdenwet. In de wet staat ook dat jij je werkgever vooraf moet vertellen dat je borstvoeding wilt blijven geven. Kijk hoe de regels het beste passen bij jouw situatie bespreek dit met je werkgever. 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 borstvoeding wilt blijven geven als je weer gaat werken. Zo kunnen je werkgever en collega's zich daarop voorbereiden.
- Vertel dat je je werk geregeld moet onderbreken, maar dat het maar tijdelijk is.
- Bedank je leidinggevende en je collega's voor hun begrip.
- Draag kleding die je makkelijk kunt openknopen of openritsen. Je kunt ook kleding kopen die speciaal bedoeld is voor het geven van borstvoeding.
- Leg zoogkassen 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 voeding te vervoeren. Het koelement moet goed koud zijn.

## Meer informatie

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

Je vindt hier o.a. het stappenplan 'Hoe leg je je kind goed aan?' voorbeeldmenu's en een filmpje over hoe borstvoeding werkt.