

# Borstvoeding

de beste voeding  
voor je baby



De meeste moeders starten met het geven van borstvoeding. Tijdens de zwangerschap bereidt je lichaam zich al voor om borstvoeding te gaan geven. Moedermelk is de beste voeding voor je baby. Het beschermt je kindje tegen ziekten en het is ook goed voor je eigen gezondheid. 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 start je met borstvoeding geven?

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 één of twee 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 drie uur aan, ook 's nachts. Je kind heeft in het begin acht tot twaalf 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.
- Vertrouw op je lichaam. Bijna alle moeders kunnen borstvoeding geven en baby's drinken zelf zoveel ze nodig hebben. In het begin is dat nog maar heel weinig.



### JE BABY GOED LEREN AANLEGGEN

Het is belangrijk om je baby in je kraamtijd goed te leren aanleggen. Kijk daarbij naar wat prettig is voor jou en je kindje. 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 gevoelig zijn als je kind begint met zuigen. Voor meer informatie en een video over aanleggen ga naar [www.voedingscentrum.nl/aanleggen](http://www.voedingscentrum.nl/aanleggen)

## 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 hem voordat hij gaat huilen 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 zes tot acht keer per 24 uur drinken, maar dit neemt af als je kind hapjes gaat eten. 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?

Vooraf 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. Een rustige omgeving en regelmaat is fijn voor je baby. Houdt bijvoorbeeld een vaste volgorde aan, zoals eerst verschonen, dan drinken, en dan spelen en slapen.

## Als borstvoeding niet goed lukt

Doet het voeden pijn na het toehappen? Of kan je kind niet goed zuigen? 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. Je kunt al eerder om advies vragen aan je verloskundige of kraamverzorgende. Zij kunnen 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 borstvoeding-organisatie La Leche League. Je hoeft het niet alleen te doen. Kijk voor meer tips over ondersteuning bij borstvoeding op [www.voedingscentrum.nl/hulpbijborstvoeding](http://www.voedingscentrum.nl/hulpbijborstvoeding).

## 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 zes zware plasluiers per dag.
  - De eerste weken heeft hij meerdere keren ontlasting per dag.
  - Hij groeit goed. Dit houdt het consultatiebureau in de gaten.
- Twijfel je? Maak dan een extra afspraak bij het consultatiebureau.

## Eten als je borstvoeding geeft

Eet gezond en gevarieerd. Veel van de producten die je tijdens je zwangerschap liet staan kun je nu weer gewoon eten. Als je borstvoeding geeft, heb je iets meer eten nodig dan normaal. Namelijk: twee extra boterhammen, 25 gram extra vlees of een geschikte vleesvervanger, en één extra handje ongezouten noten per dag. Zorg er ook voor dat je voldoende drinkt. Tip: zet bij elke borstvoeding een glas water klaar voor jezelf.

### Je hebt per dag ongeveer nodig:



250 gram groente



2 porties fruit



6-7 bruine of volkoren boterhammen



4-5 opscheplepels volkoren graanproducten



of 4-5 aardappelen



50 gram smeer- en bereidingsvetten  
(margarine of halvarine uit een kuipje, vloeibaar bakvet, plantaardige olie)



2 liter water of thee



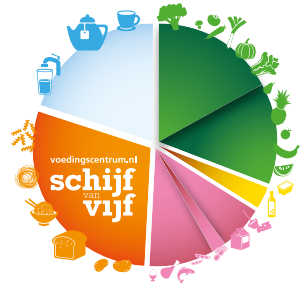
40 gram kaas (30+, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas)



2-3 porties zuivel  
(zoals glas halfvolle melk en schaalkje halfvolle yoghurt van 150 gram/ml)



50 gram ongezouten noten



Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei:



100 gram vis



2-3 opscheplepels peulvruchten, zoals linzen en kikkererwten



500-625 gram vlees



2-3 eieren

### Vegetarisch

Als je geen vlees eet, neem je elke week een aantal producten extra: één portie peulvruchten, twee porties noten en één ei.

### Cafeïne

Let nog wel op met cafeïne, bijvoorbeeld uit 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. Darmkrampjes krijgt je baby niet door wat jij als moeder eet. Darmkrampjes ontstaan doordat de darmen van je baby nog in ontwikkeling zijn.

## Alcohol, roken en medicijnen

Het veiligste is om geen alcohol te drinken. Heb je een glas alcohol gedronken? Wacht dan drie uur voordat je weer borstvoeding geeft. Na die drie uur is de alcohol uit je melk verdwenen. Als je meer dan een standaard glas drinkt, duurt het langer dan drie uur voordat de alcohol uit je bloed is.

Rook niet. Je kind krijgt via jouw melk nicotine en andere giftige stoffen binnen.

Medicijnen kunnen in je moedermelk terecht komen. 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 vier en zes maanden kun je beginnen met oefenhapjes, bijvoorbeeld met een paar lepeltjes gepureerd fruit of groente. We noemen dit oefenhapjes omdat ze nog niet in de plaats komen van borstvoeding. Vanaf zes 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. Vanaf acht maanden kun je een voeding vervangen door een volledige maaltijd.

Meer weten over de eerste hapjes? Bekijk alle info op [www.voedingscentrum.nl/eerstepapjes](http://www.voedingscentrum.nl/eerstepapjes) 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 vier jaar is.
- Geef je kind 150 microgram vitamine K, vanaf dat hij één week oud is tot drie 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. Kolven en de melk bewaren zorgt ervoor dat je kindje ook van jouw moedermelk kan drinken als je 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. Kolven kan met de hand, 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 achter in de koelkast bij 4 °C. Je kunt het maximaal drie dagen bewaren.

Moedermelk kun je ook invriezen. In de diepvries blijft de melk zeker zes maanden goed. De temperatuur moet dan kouder zijn dan -18 °C. Heb je op je werk gekolfd, zet de afgekolfde melk dan direct daar 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 bakje of zakje dan in een pannetje warm water. De ontdooide melk blijft in de koelkast nog 24 uur goed. Gooi restjes opgewarmde melk altijd weg. Opnieuw invriezen kun je beter niet doen, omdat er bij het ontdooien en verwarmen mogelijk te veel bacteriën in de melk zijn gekomen. Je kindje kan daar ziek van worden.

## 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. Laat de melk niet warmer worden dan 30-35 °C. Alle waardevolle stoffen blijven dan behouden. Liever te lauw dan te warm! Controleer of de temperatuur goed is met een druppeltje melk op de binnenkant van je pols. Boven de 50 °C gaan er beschermende stoffen verloren.

## Voorbereiden op werken

- Oefen op tijd met kolven. Kolven gaat het best als je ontspannen bent. 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 zes weken na de bevalling.
- Bied de afgekolfde melk in een flesje aan, zo went je kind aan drinken uit een flesje.
- 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 video over kolven, stappenplan voor het kolven en schoonmaken van de kolfspullen. Vraag hulp aan een lactatiekundige of het consultatiebureau als het kolven niet lukt.



## Weer aan het werk

Kolven op het 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 negen 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 zes maanden oud is. Kijk voor meer informatie en een video over borstvoeding en werken 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 af en toe je werk 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 zoogcompressen 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, bijvoorbeeld uit de diepvries

## Borstvoeding afbouwen

Je baby heeft het meeste voordeel van borstvoeding als hij ten minste zes maanden borstvoeding krijgt, maar elke druppel telt mee. Wil je borstvoeding (gedeeltelijk) afbouwen, dan kun je dit het beste geleidelijk doen. Elke vijf tot zeven dagen kun je een borstvoeding vervangen door één voeding met kunstvoeding. 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 onder andere video's over borstvoeding geven en een stappenplannen voor het goed aanleggen van je kind, kolven en het bewaren en opwarmen van moedermelk.